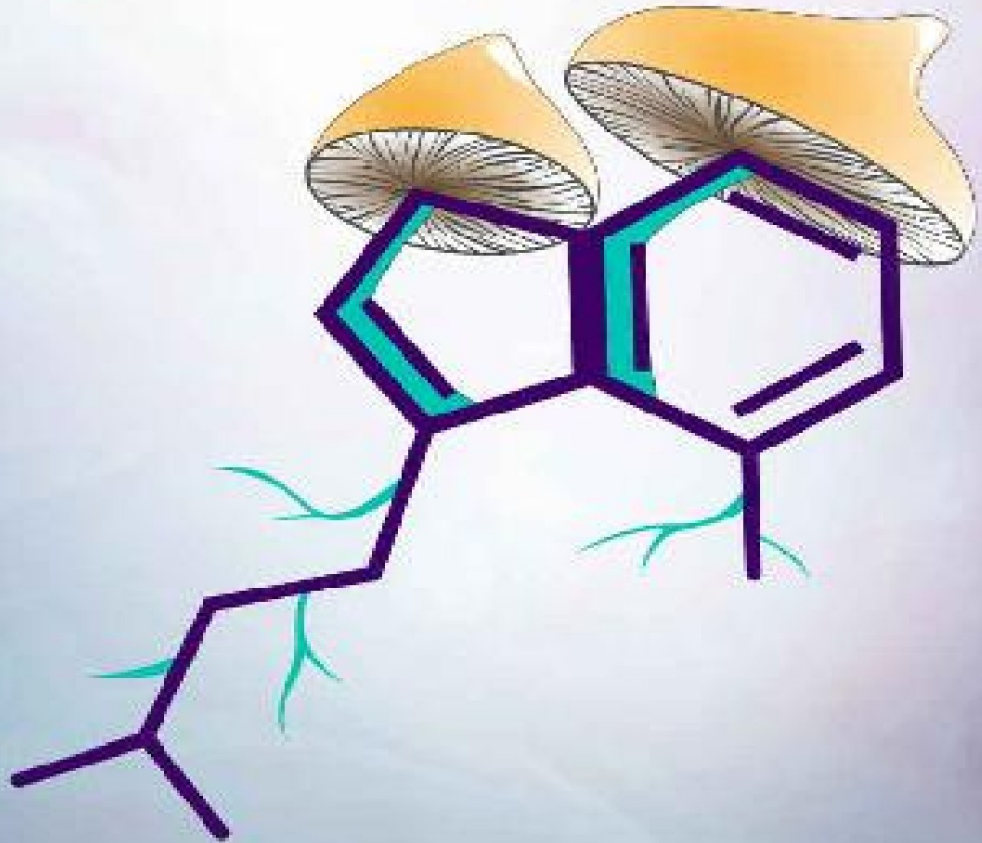
Machine Translated by Google

PSILOCYBIN MUSHROOMS

THE PERFECT GUIDEBOOK TO CULTIVATION, GROWING AND KNOWING THE MAGIC EFFECTS



DAVID NATURE

Machine Translated by Google

PSİLOSİBİN MANTARLARI

MÜKEMMEL KILAVUZ

YETİŞTİRME, BÜYÜME VE BİLMEK
SİHİRLİ ETKİLER

David Doğa

Machine Translated by Google

© COPYRIGHT 2019 TÜM HAKLARI SAKLIDIR.

Bu belge, ele alınan konu ve konuyla ilgili kesin ve güvenilir bilgi sağlamaya yöneliktir. Yayın, yayıncının muhasebe, resmi olarak izin verilen veya başka bir şekilde nitelikli hizmetler vermesi gerekmediği fikriyle satılmaktadır. Hukuki veya profesyonel tavsiye gerekliyse, meslekte deneyimli bir kişi sipariş edilmelidir.

Amerikan Barolar Birliği Komitesi ve Yayıncılar ve Dernekler Komitesi tarafından eşit olarak kabul edilen ve onaylanan İlkeler Bildirgesinden.

Bu belgenin herhangi bir bölümünün elektronik veya basılı formatta çoğaltılması, çoğaltılması veya iletilmesi hiçbir şekilde yasal değildir. Bu yayının kaydedilmesi kesinlikle yasaktır ve yayıncıdan yazılı izin alınmadıkça bu belgenin herhangi bir şekilde saklanmasına izin verilmez. Tüm hakları Saklıdır.

Burada sağlanan bilgilerin doğru ve tutarlı olduğu belirtilmektedir, çünkü burada yer alan herhangi bir politikanın, işlemin veya talimatın herhangi bir şekilde kullanılması veya kötüye kullanılması nedeniyle dikkatsizlik veya başka türlü herhangi bir sorumluluk alıcı okuyucunun münhasıran ve tamamen sorumluluğundadır. Burada yer alan bilgilerden dolayı doğrudan veya dolaylı olarak herhangi bir tazminat, zarar veya maddi kayıp için yayıncıya karşı hiçbir şekilde yasal sorumluluk veya suç yüklenemez.

Bilgilerin sunumu herhangi bir sözleşme veya herhangi bir garanti güvencesi içermez. Kullanılan markalar herhangi bir rıza olmaksızın olup, markanın yayınlanması marka sahibinin izni veya desteği olmaksızın gerçekleştirilmektedir. Bu kitaptaki tüm ticari markalar ve kepekler yalnızca açıklama amaçlıdır ve sahiplerine aittir, bu belgeye bağlı değildir.

Machine Translated by Google

İçindekiler

GİRİİŞ

BİRİNCİ BÖLÜM : PSİLOSİBİN MANTARLARI NEDİR?

- Sihirli Mantar
- Kısa tarihçe
- mitler
- Mantarlar Kilo Kaybı ve Sağlık İçin Mükemmel Mantarlardır
- Mantarlar - Bu Sihirli Madde Hakkında Gerçekler
- Küfür Etmek veya Küfür Etmemek - Mantarlarınızı Tanıyın
- Terapötik Mantarlar - Doğanın Mükemmel Şifacısı
- Mantarlar Sağlığınız İçin Sihir Gibidir
- Mantar: Sihirli Yemek

İKİNCİ BÖLÜM : MANTAR ÇEŞİTLERİ VE FAYDALARI

- Mantar ve Kardiyovasküler Hastalıkları Yakalayın (CVD)
- Kronik uyuşturucu kullanımı - Sihirli Mantarlar Hakkında Bilgi
- Öldüren Mantarlar
- Büyülü Maitake Mantarı
- Reishi, Ölümsüzlük Mantarı ve Kralların Tıbbı
- Siyah Trompet Mantarları Hakkında
- Nadiren Mantar Çeşitleri ve Kullanım Alanları
- Mantarın Besleme ve Sağlığa Faydaları
- Shiitake Mantarı Beslenmesi
- Agaricus Mantarının Sağlığa Faydaları
- Reishi Mantarının Besin Değeri Bilgileri
- Küçük Mekanlar İçin Mantar Yetiştirme Kutusu
- Kanser için Mantar
- Küme serebral ağrılarının tedavisinde psilosibin
- Anksiyete Bozukluklarının Tedavisinde Psilosibin
- Bağımlılık Tedavisinde Psilosibin

Machine Translated by Google

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM : YETİŞTİRİLEN PSİLOSİBİN MANTARLARI

Birkaç Mantar Türü Mantar

Hazırlamak İçin Yararlı İpuçları ve İpuçları Mantarların Nasıl

Yetiştirildiğini Görmek için Mantar yetiştirmek için en az

çaba gerektiren yaklaşım: kek teknikleri Mantar yetiştirmeye gerçekçi bir yaklaşım:

kütle teknikleri Kütle teknikleri, üç farklı bölme stratejisiyle kullanılır: En Mantar

Dikmenin Etkili Yöntemi - İstiridye Mantarlarınızı İç Mekanda Yetiştirin.

Mantar Yetiştirme Kitlelerinden Mantar Yetiştirmek için Adım Adım

Talimatlar

Kendi Bahçenizde Mantar Yetiştirmenin En Etkili Yöntemi

Mantarlarınızı Toplamak

Mantar Yetiştiriciliğinin Sırları

Evinizde Mantar Yetiştirmek İçin Basit Adımlar

Evde Mantar Yetiştirmeyi Planlıyorsanız Önemli İpuçları

Eski Mantar Kök Popolarından Büyüyen Mantarlar

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM : MANTAR YETİŞTİRME VE EN İYİSİNİ ALMA ETİK

ONLARDAN

Büyüyen Mantarların Yapılması ve Yapılmaması Gerekenler

Kapalı Alanda Mantar Yetiştiriciliği

Mantar Yetiştirmek İçin Basit İpuçları

Yiyecek ve Diğer Nedenler İçin Mantar Yetiştirin

Mantar yetiştiriciliğinin arkasındaki açıklamalar:

Mantar Yetiştiriciliği Hakkında

Mantar Yetiştiriciliği Rehberi

Çöpten Tuzlu Mantarlara

Mantarların Güçleri

Yaygın ve İhtisas Mantar Yetiştiriciliği

Mantar Tüneli Nedir?

Yabani Mantarları Nasıl Seçerim?

Kar için Mantar

BEŞİNCİ BÖLÜM : MANTAR TARİFLERİNİN HAZIRLANMASI VE YİYECEK

Psilosibin Mantarlarını Tanımlamak için adım adım talimatlar

Psilosibin Mantarlarıyla Çalışırken Çok Dikkatli Olun

Güçlü Mantar

Sağlık yararları

Machine Translated by Google

Mantarlı Mangalda Limon Karides

Vejetaryen sevgilisi Hobo Yemeği

Portabella/Portobello

Shitake (Meşe/Çin/Kara Orman)

Zencefilli Kar Bezelyesi ve Yabani Mantar

Yabani Mantarlı Erişte

Kavrulmuş Rezene ile Mantar ve Kestane Çorbası

Yabani Mantarlı Kırmızı Şaraplı Kızarmış Tavşan

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

GİRİİŞ

Psilosibin mantarları ("sihirli mantarlar" veya "mantarlar" olarak da bilinir) normalde psilosibin içeren mantarlardır.
halüsinojenik bileşik oluyor. 180'den fazla mantar türü, psilosibin veya ona bağlı psilosin içerir. Psilosibin mantarları, Mezoamerikan derin ve katı geleneklerinde uzun bir kullanım geçmişine sahiptir ve ABD'de, ayrıca Avrupa'da en iyi bilinen eğlence psikedeliklerinden biridir. Psilosibin mantarları, grup serebral ağrıları, aşırı dürtüsel bozukluklar, kaygı, cesaret kırılması ve fiksasyon dahil olmak üzere çeşitli zayıflık ve bozuklukları tedavi etmek için terapötik ortamlarda kullanılmıştır.

Sihirli mantarlar, normalde meydana gelen psikoaktif ve halüsinojenik bir bileşik olan psilosibin içeren yabani veya gelişmiş mantarlardır. Madde Bağımlılığı ve Ruh Sağlığı Hizmetleri İdareleri tarafından belirtildiği gibi, psilosibin en dikkate değer psychedelics'lerden biri olarak görülmektedir. Psilosibin, suistimal için yüksek bir potansiyele sahip olduğunu ve şu anda Amerika Birleşik Devletleri'nde tedavide kabul edilmiş tıbbi kullanımının bulunmadığını ima eden bir Program I yatıştırıcı olarak adlandırılmıştır.

Bazı toplumlar, belirli mantarların halüsinojenik özelliklerini dikkate değer bir süre boyunca kullandıklarını bilseler de, psilosibin ilk olarak 1958'de ayrıca liserjik asit dietilamidi (LSD) bulan Dr. Albert Hofmann tarafından izole edildi. Sihirli mantarlar düzenli olarak kurutularak düzenlenir ve birkaç kişi yeni toplanmış sihirli mantarları yemesine rağmen, yiyecek veya içeceklere karıştırılarak yenir.

Aksi halde denir: Sihirli mantarlara mantarlar, mantarlar, mavi rascals, parlak üstler, özgürlük üstleri, düşünür taşları, özgürlükler, Amani ve agarik denir.

İlaç Sınıfı: Psilosibin bir halüsinojen olarak adlandırılır.

Düzenli Yan Etkiler: Sihirli mantarların mide bulantısı, esneme, gevşek veya tembel hissetme, yansıtıcı deneyim, endişe, şüphe, çılgınlık, boş hayaller ve psikoza neden olduğu bilinmektedir.

Machine Translated by Google

THE SCIENCE

Fascinating studies are shedding light on entheogenic (hallucinogenic) plant medicines. Johns Hopkins University studied psilocybin, and showed that most of the time users can expect a mystical-type experience. Volunteers of this study said they had experiences of unity, pure consciousness, love, peace and transcendence. Many said that it was the most spiritually significant experience of their life. 80% said it had increased their overall sense of well-being, with lasting feelings of love, joy and compassion. In a follow up study fourteen months later, positive sentiments were unchanged.

Multiple people in the science community have theorised that humans seem to be biologically wired to interact with certain plants specifically to experience mystical states.

Machine Translated by Google

BİRİNCİ BÖLÜM

PSİLOSİBİN MANTAR NEDİR?

Mikoloji, mantar araştırması, yeni 'aramızdaki büyümeye' hayranlar. Dünyanın her yerinde çeşitli terapötik nedenlerle, mütevazi mantarı, bazı olumlu orantısız özellikler için aktif, seçmeli bir tedavi olarak yakında spot ışığa itilebilir. Mantarlar, yüksek beslenme yararları nedeniyle vejetaryen sevenler tarafından değerlidir. Gün ışığına sunulduklarında besin D oluşturabilirler. Mantarlar B besinleri, besin C, potasyum, fosfor, kalsiyum, sodyum ve çinko içerir.

Terapötik mantarların, sağlığı güçlendiren önemli sayıda karışımları ve takviyeleri vardır. Doğu ilacı, özellikle geleneksel Çin uygulamaları, mantarları oldukça uzun bir süre kullandı. ABD'de, 60'ların ortalarında, dirençli sistemi ince ayar yapmak ve kanserli tümör büyümesini uzaklaştırmalarla bastırmak için potansiyel yaklaşımlar için incelemeler yapıldı. Mantar avı ana akımdır, ancak korunmaz. Bazı lezzetli mantarlar zehirli olanlardan pratik olarak ayırt edilemez. Ayırt etmek için bir uzman gerekir. Ek olarak, mantarlar bir mendil görevi görür ve zehirleri topraktan ve havadan etkili bir şekilde tutar. Her ne kadar mantarlar etkili bir şekilde 'sağlıklı gıda' olarak görülüyor.

Fotosentez prosedürü olmadan, birkaç mantar, temel sorunları ayırarak veya daha yüksek bitkilerden destek alarak takviye alır. Başka bir bölüm, canlı bitkilere onları yutmak için saldırır. Tüketilebilir ve zararlı çeşitler meşe, çam ve köknar ağaçlarının temellerinin yakınında bulunur. Mantarlar, uzun yıllar boyunca Mesoamerica yerlileri tarafından geleneksel olarak kullanılmıştır. Genellikle tüm Amerika'daki toplumlar tarafından katı işlevler için harcandılar. İspanya'daki mağara sanat eserleri, 9000 yıl öncesine kadar giden ritüelleştirilmiş yutmayı betimliyor.

Machine Translated by Google

Psilosibin kullanımı, Batı psikiyatrisi II. Dünya Savaşı'ndan sonra onu yeniden keşfedene kadar boğuldu.

Şüpheli araştırma alanı, belirli mantarlarda normal olarak meydana gelen bir sentetik olan psilosibin kullanımıdır. Psilosibin bağımlılık likör ve sigara elde etmede başarılı olduğu gösterilmiştir.
Yeni incelemeler, halüsinojenik ilaçların bazı kanser hastalarında kaygı ve üzüntüyü yatıştırdığını gösteriyor. Büyümenin harcanmasının ardından yarım ay boyunca her halükarda devam eden ruh hali artırıcı etkiler, özel incelemelerde muhasebeleştirildi. Organizma, bireyleri hatırı sayılır bir süre boyunca büyülemiş olsa da, sonunda iyileştirici güçlerinin ve belirsiz özelliklerinin bulunduğu başka bir döneme girebilir. Mantar geçmişte bir ara, cıvatalı bulmacalara ve rahatsızlıklara giden yolu tutabilir.

Mantarların onarıcı kullanımı, her şey düşünüldüğünde önemli sayıda yıldır devam ediyor: güçlüler. Doğadan gelen bu kırılgan nimetin diğer kullanımlarını ve güçlerini araştıran ve giderek daha fazla meşgul olan araştırmalar için ideal bir fırsattır.

Machine Translated by Google

Sihirli Mantar

Super Mario tutkunları onlarla oynuyor. Uzmanlar onları inceler.
Dünyanın dört bir yanındaki mutfak uzmanları onlarla yemek pişiriyor. Orta vadede ortaya çıkıyorlar, aynı şekilde hızla kayboluyorlar ve ziyaretlerine dair hiçbir ipucu bırakmıyorlar. Bu dünyanın yedeklerine mikolog denir ve şimdi, büyüme, kanser, PTSD sonrası korkunç basınç bozukluğu ve bazı zihinsel bozukluklar için potansiyel bir tedavi olarak inceleniyor. Arada bir mantar olarak adlandırılan mantarlar, toprakta veya bir besin kaynağında zemin üzerinde büyüyen organizmanın etli gruplarıdır. Yeşil bitkiler gibi klorofil içermedikleri için Myceteae adlı kendilerine ait bir alemde bitki dünyasından izole edilirler.

Fotosentez prosedürü olmadan, birkaç mantar, temel konuyu ayırarak veya daha yüksek bitkilerden teşvik ederek takviye alır. Bunlar ayrıştırıcılar olarak bilinir. Diğer kısım canlı bitkilere saldırmak ve onları yok etmek için saldırır ve bunlara parazit denir.
Lezzetli ve zararlı çeşitler mikorizaldir ve meşe, çam ve köknar gibi ağaçların temellerinin üzerinde veya yakınında bulunur.

İnsanlar için mantarlar üç şeyden birini yapabilir: sürdürmek, iyileşmek veya zehirlemek. Çok azı naziktir. Bu 'sebze dünyasının etinin' en popüler üç lezzetli şekli, midye, morel ve chanterelles'dir. Çin, Kore, Japonya ve Hindistan'dan yemek pişirmede yaygın olarak kullanılmaktadırlar. Çin, dünya çapında tüketilen tüm mantarların bir kısmını geliştiren dünyanın en büyük üreticisidir. Bakkallarımızdaki lezzetli çeşitlerin büyük çoğunluğu mali olarak çiftliklerde yetiştirildi ve shiitake, portobello ve enoki'yi içeriyor.

Doğu tıbbı, özellikle geleneksel Çin uygulamaları, mantarları hatırı sayılır bir süre boyunca kullanmıştır. ABD'de, 60'ların ortalarında, güvenli sistemi ayarlamak ve kanser araştırmasında kullanılan uzaklaştırmalarla tümör büyümesini sınırlamak için potansiyel yaklaşımlar için incelemeler yapıldı.
Mantarlar da Mezoamerika yerlileri tarafından uzun yıllar boyunca alışılmış bir şekilde kullanılmıştır. Aztekler tarafından 'ilahi varlıkların özü' olarak adlandırılan mantarlar, genellikle Amerika'nın her yerindeki toplumlar tarafından katı hizmetlerde harcandı. İspanya ve Cezayir'de mağara sanat eserleri

Machine Translated by Google

9000 yıl öncesine kadar giden ritüelleştirilmiş yutmayı betimler. Atlantik'in iki yakasındaki Hıristiyan uzmanlar tarafından ele alınan psilosibin kullanımı, II. Dünya Savaşı'ndan sonra Batı psikiyatrisi onu yeniden keşfedene kadar boğuldu.

1957'de Life Magazine'de çıkan "Sihirli Mantarı Aramak" başlıklı bir makale Amerika'nın coşkusunu körükledi. Ertesi yıl, Albert Hofman adlı bir İsviçreli araştırmacı, 'sihirli' mantarlardaki dinamik karışımlar olarak psilosibin ve psilosini ayırt etti. Bu, Harvard Üniversitesi'ndeki Amerikalı terapist Timothy Leary tarafından bileşiğin insanlar üzerindeki etkilerini düşünmek için yürütülen Harvard Psilosibin Projesi'nin üretimini teşvik etti. Takip eden 25 yıl içinde, 40.000 hastaya psilosibin ve farklı halüsinojenler, örneğin LSD ve meskalin verildi. 1000'den fazla araştırma makalesi teslim edildi. Yönetim, kullanım almaya açık büyüyen alt kültürü dikkate aldığında, kılavuzlar oluşturuldu.

Nixon İdaresi, 1970 tarihli Kontrollü Maddeler Yasasını içeren yönergeleri başlattı. Yasa, ilaçların karakterize edileceği, giderek artan ciddiyet için beş takvim yaptı.

Psilosibin, ot ve MDMA ile birlikte en yasaklayıcı zaman çizelgesine I yerleştirildi. "Yanlış kullanım için yüksek bir potansiyele sahip, şu anda yeterli onarıcı kullanım yok ve kabul edilmiş bir güvenlik yok" olarak tanımlandı.
Bu, kısa bir süre önce konsantrelerin, anksiyete sorunlarının yanı sıra TSSB sonrası korkunç baskı bozukluğunu yönetmede veya çözmede potansiyel kullanım için açıldığı yaklaşık 25 yıllık incelemeyi tamamladı. Haziran 2014 itibariyle, mantarların veya konsantrelerin tamamı, çeşitli hastalıklar ve koşullar için potansiyel kapasite sonuçları nedeniyle ABD Ulusal Sağlık Enstitüleri'ne kayıtlı 32 insan klinik ön çalışmasında değerlendirilmiştir. Birkaç hastalık, kanser, glokom, yenilmez kapasiteler ve kışkırtıcı bağırsak enfeksiyonunu içerme eğiliminde.

Şüpheli araştırma bölgesi, belirli mantarlarda normal olarak meydana gelen bir bileşik olan psilosibin kullanımıdır. Zihinsel bozukluklar yaşayan bireylere, örneğin en önemli alışkanlık bozukluğu, TSSB ve kaygı gibi konularda yardım etme kapasitesi henüz araştırılmaktadır.
Psilosibin'in de benzer şekilde, belirli muayenelerde zorunlu içki ve sigara elde etmede etkili olduğu gösterilmiştir. organizma iken

Machine Translated by Google

bireyleri kayda değer bir süre boyunca büyüledi, uzun süre
son olarak güçleri onardığı ve belirsiz olduğu başka bir zamana dönüşüyor
özellikler aranmaktadır. Mantar sadece yolu tutabilir
geçmişte bir zamanlar, cıvatalı sırlar ve rahatsızlıklar.

Machine Translated by Google

Kısa tarihçe

Sahra Çölü'nden elde edilen arkeolojik kanıtlar, insanların halüsinojenik mantarları uzun süredir veya daha uzun süredir kullandığını öne sürüyor. Mantarlar, çok çeşitli coğrafi alanlarda çapraz olarak antik zanaatta konuşulur. Genel olarak, bölüm hizmetlerinin ayrıcalıkları açısından düzenli olarak kesinlikle sembolik olduklarına inanılıyor. Öncüllerimizin mantar kullanması ihtimaline karşın, böylesine çığır açan bir deneyim, büyük olasılıkla, zanaatkarlıktan dine ve günlük yaşamı yöneten sosyal niteliklere kadar antik kültürü etkilemiş olacaktı.

Bazıları çok daha ileri gitti. Terence McKenna'nın "Taşlanmış Maymun Hipotezi", ilk insanların veya insan öncesi primatların mantarları yuttuğunu ve içgörü için ilerlemeleri hatırlayarak gelişimsel avantajlar sağladığını öne sürüyor. Ana akım araştırmacıların, varsayımlarının bir kısmının ikna edici kanıtlara ihtiyaç duyması nedeniyle bu spekülasyona şüpheyle saygı duyduğuna dikkat edilmelidir.

Machine Translated by Google

Kolomb öncesi tarihte psilosibin kullanımının tam kayıtları, Meksika ve Guatemala'ya özgü olmak üzere, Mezoamerika'nın Maya ve Aztek toplumlarından kaynaklanmaktadır. On beşinci ve on altıncı yüzyıllarda bu bölgelerin üstesinden geldikten sonra İspanyollar, yerli halk grupları tarafından halüsinojenik mantar kullanımını yasakladı ve bunu eski ve kaba bir sosyal uygulama olarak gördü. Buna rağmen, yerli şamanlar, bu mantarlarla karşılıklı sosyal miraslarını korumak için 400 yıldan fazla bir süredir İspanyol yasalarını gizemli bir şekilde göz ardı ettiler.

Batı'da psilosibin mantarlarıyla "sarhoşluk" konusundaki sağlam merkezi kayıt, 1799'da dört çocuk istemeden bir halüsinojenik mantar türü olan Psilocybe semilanceata'yı sürdürdüğü zaman geldi. Tanınmış İsviçreli fizikçi Albert Hofmann (LSD'yi yöneten) ilk olarak 1957'de laboratuvarda psilosibini, çoğunlukla Orta Amerika'da bulunan çeşitli mantarlar olan Psilocybe Mexicana'dan ayırdı. Bir yıl sonra yapay olarak yaratıldı.

Machine Translated by Google

JP Morgan and Company'nin önceki Başkan Yardımcısı Gordon Wasson'ın, bir saplantıya dönüşen psilosibin mantarlarına açık bir ilgisi vardı. 1955'te, yerli Mazatec Kızılderili klanından bir kişi olan mantar şamanı Maria Sabina ile tanışmak için Meksika'nın Oaxaca kentine bir gezi yaptı ve onu psilosibin mantarlarıyla tanıştırdı. İlk mantar gezisinde, ruhu vücudundan çıkarılmış gibi meylini ilan etti.

Wasson, 1957'de Time Magazine, içinde en ufak tefek şeylerle karşılaştığı "Sihirli Mantarı Aramak" adlı fotoğraf makalesini dağıttığında Batı'daki halüsinojenik mantar gelişimini başarılı bir şekilde başlattı. 1971'de, psilosibin, BM'nin Psikotrop Maddeler Sözleşmesi'ne ABD'de bir Çizelge I olarak kaydedildi ve tüm nedenlerle yasadışı hale getirildi. Her halükarda, psilosibin mantarları, bugüne kadar, gösteriyi (temelde bir düzenleme) işaretleyen ulusların genellikle psilosibin içeren mantarları uygun gördükleri şekilde kontrol etmelerine izin veren BM gösterisinin bir parçası değildi.

Bugün, psilosibin mantarları, muafiyetler olmasına rağmen birçok ülkede yasa dışıdır. Son yıllarda, idari organlar, örneğin DEA ve FDA, kontrollü araştırma ön hazırlıklarında psilosibin kullanımı hakkında - diğer bazı halüsinojeniklerden daha fazla - ipuçları yayınladı.
Yardımcı bir cihaz olarak ve bireysel/dünya dışı gelişim için psilosibin üzerinde enerji veren keşifler gelişiyor.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

mitler

"Psilosibin mantarları beynin ölmesine, midenin ölmesine veya potansiyel olarak böbrek hayal kırıklığı."

"Boşanan bir beyin" inme, akıntı veya anevrizma olarak analiz edilecektir. Yutma sonrasında bunun düzenli olarak meydana geldiğine dair bir kanıt yoktur. psilosibin mantarları, ne de bunların olduğunu önermek için herhangi bir kanıt yoktur. mantar midenin ölmesine neden olur. Bir rapor, en normal iki mantar kullanımı ile karışıklıklar genişletilmiş yedekler ve aşırı hassas refleksler. Diğer yazı denetimleri hiçbir şey keşfetmedi Sağlıklı insanlarda mantar kullanımının komplikasyonları.

Böbrek sorunlarıyla ilgili sorun, mantarın ayırt edici bir kanıtıdır. sorun. Halüsinojenik mantar türü Psilocybe semilanceata böbrek sorunlarına neden olur, ancak Cortinarius ailesindeki mantarlar sıklıkla P. semilanceata ile karıştırılır ve böbrekler için güvenli değildir.

"Shrooms çıldırmanıza neden olur."

Bilim adamları, psilosibin mantar gezileri arasında benzerlikler çizdi ve şizofrenide bulunanlar gibi çılgın sahneler, ancak hemen hemen hepsinde durumlarda, bu kısadır (dolayısıyla "yolculuk" ifadesi). Hatta alınmasının ardından kriz odasına kabul edilen kişiler psilosibin mantarları normal fiziksel ve zihinsel durumlarına geri döner sadece saatler içinde. Devam eden muazzam, geniş bir nüfus incelemesi arasında zihinsel ağrı ve intihar olasılığının azaldığını buldu. büyük psychedelics kullanan bireyler, örneğin, psilosibin mantar ve LSD.

Boşta kalan psikolojik durumu öneren kesin bir kanıt olmasa da sağlık sorunları halüsinojenik kullanımla daha da kötüleşebilir, çok sayıda araştırmacılar durumun bu olduğunu kabul ediyor. Bu kapasitede, eğer bir geçmişin varsa akıl hastalığıyla (çoğunlukla şizofreni) doluysa, halüsinojenik ilaçlardan stratejik bir mesafeyi koruyun.

"Sihirli mantarlar zararlıdır."

Bu, sizin "zararlı" anlamınıza dayanır. Sentetik düzenlerseniz Sarhoş bir duruma neden olan, farkındalığınızı değiştiren ve

Machine Translated by Google

toksik olarak bazı fizyolojik değişikliklere neden olur, o noktada, elbette, psilosibin mantar zararlıdır. Ancak durumun böyle olması ihtimaline karşın, bu noktada, içki, tütün, ot da dahil olmak üzere tüm ilaçlar tehlikelidir. ve kafein. Toksik bir maddenin daha küçük bir anlamı, olabileceği gibi, psilosibin'i buna göre sınıflandırmaz.

Halüsinojenik olmayan türlerden mantar zararı neden olabilirken gerçek fiziksel rahatsızlık ve nadir durumlarda geçen, psilosibin mantarlar zehirli değildir. Meşru ayırt edici kanıt mantar türleri, bunun gibi, gereklidir.

Machine Translated by Google

Mantarlar Kilo Kaybı ve Sağlık İçin Mükemmel Mantarlardır

Belirli bireyler için mantarlar ağız sulandırıcı olmayabilir; bununla birlikte, olağanüstü bir aslan payına göre, bunlar kilo verme özellikleri de dahil olmak üzere sağlık yararları ile dolu sihirli yiyeceklerdir. Uzun bir süre mantarlar hem gıda hem de tıbbi amaçlar için kullanılmıştır. Mantarı sebze olarak gruplayanlar olduğu gibi, onu bir bitki olarak görenler de olduğu için kargaşa olmuştu. Olabildiğince, mantar bir tür mantardır.

Daha önce, bireyler ormanlık alanlarda mantar toplamayı severdi.
Türler çeşitlidir; bununla birlikte, sadece birkaç çeşit tüketilebilir ve yine de daha az çeşit terapötiktir. Ayrıca zararlı varyasyonları olduğunu da gözden kaçırmamalısınız. Bu, mantar ayırt edici kanıtı ezici bir görev haline getirir. Gölgeleme, şekil ve boyut bakımından farklılık gösterebilirler. Bugün mantarın yenmesi ve kullanılması daha güvenli hale geliyor - onları toplamanıza gerek yok, çiftlik pazarlarında ve genel mağazalarda erişilebilir durumdalar.

Mantarlar uyarlanabilir bir tada sahiptir ve örneğin makarna, karışık yeşillik tabakları ve çorbalar gibi çok çeşitli yemeklerde kullanılırlar.
Herhangi bir malzeme ile çok iyi karışabilirler. Kilolarının çok iyi farkında olan kişiler, günlük diyetlerinde mantarları hatırlayabilirler.
Bunlar çok fazla kalori içermeyen besleyici gıdalardır. Bir fincan balık veya Portobello mantarındaki düşük kalori, onları biraz yağ tüketen bir yiyecek yapar.

Mantarlar basit mantarlar olabilir. Bununla birlikte, besin gerçeklerini ve sağlığa faydalarını bilmek, soğutucu soğutucunuzu çeşitli mantar türleri ile doldurmanızı sağlayacaktır. Daha fazla formda olmanız gerekiyorsa, bu en iyi besindir. Mantarlar %80 civarında çok su içerdiklerinden düşük kalori içerirler. Bu, bu yemeği, kilo yöneticileri programları yaşayan bireyler için inanılmaz derecede mükemmel kılar. Mantarlar ayrıca artan dolaşım gerilimi ile karşılaşan bireyler için avantajlıdır. Bunlar, dolaşım gerginliğinizi azaltmada son derece yararlı olan bir mineral olan iyi bir potasyum ölçüsünü içerir. İçerdikleri

Machine Translated by Google

az sodyum ve yağ; bu nedenle, bu hipertansif bireyler için iyi bir beslenme rejimidir.

Gözlemlenmesi gereken bir diğer faktör de mantarların yağsız olmasıdır. Bunlar kolesterolden arındırılarak kalbiniz için mükemmel hale gelir. Bu, kardiyovasküler sisteminize güvenlik sağlayan bir mineral olan parlak bir bakır kaynağıdır. Bu mantarlardaki beslenme gerçeklerine aşina olmak, ayrıca mantarların kilo verme rutininiz ve mükemmel sağlık durumunuz için canlılığını ortaya çıkaracaktır. Mantarlar, riboflavin, niasin ve selenyumun temel kaynaklarıdır. Selenyum, özellikle erkekler için bir savunma takviyesidir. Selenyum, prostat kanseri tehlikesini azaltan E Vitamini içeren oksidanın düşmanıdır.
Bu mantarlardan farklı takviyeler, güvenli sisteminizi güçlendirmek için gerekli olan Vitamin C, B-6 ve B-12'dir. Mantarlarla ilgili önemli olan, yenen her mantarın benzer özelliklere sahip olmasıdır. Hepsi zayıflamak, yağ yakmak ve hastalığı kontrol altında tutmak için faydalıdır.

Machine Translated by Google

Mantarlar - Bu Büyü Hakkında Gerçekler Bileşen

İşte sihirli bileşen olan Mantarlar hakkında birkaç gerçek:

- Mantarlar düzenli olarak bir sebze ya da bitki adını verdiler, ancak onlar mantar.
- 14.000'den fazla mantar varken, hemen hemen 3.000'i lezzetli, yaklaşık 700'ü bilinen terapötik özellikler ve yüzde birden azı zararlı olarak algılanır.
- Kullanmak için mantar toplayan kişilere denir. mikologlar ve bunları böyle bir amaç için toplamanın gösterilmesi mantar kovalama veya sadece "mantarlama" olarak bilinir.
- Yalnızca net bir şekilde seçilmiş veya uygun şekilde seçilmiş örnekler korumalı harcanmalı ve çok eski olmamalıdır. Ne zaman lezzetli mantar tazeliğini kaybeder, bakteri durumları çerçevelenir ve mide rahatsızlıkları veya daha korkunç belirtiler sağlıklı olabilir bu tür örnekler yutulur.
- Gezegendeki en geleneksel olarak tüketilen mantar Agaricus bisporus veya beyaz yakalama mantarı. iki tane var farklı yapılar - Crimini veya koyu renkli mantarlar aşamalı olarak kumlu lezzet ve daha sıkı yüzey ve Portabella büyük bir şemsiye kalıplı üst ve yoğun mantar lezzet.
- Mısırlılar mantarları bir incelik olarak düşünürlerdi ve Yunanlılar, mantarların savaşlarda savaşçılara dayanışma sağladığını kabul ettiler. kavga. Romalılar mantarları bir nimet olarak gördüler. Tanrı ve onlara sadece mutlu olaylarda hizmet ederken, Çinliler onları sağlıklı gıda olarak ödüllendirdi.
- Mantarlar yaklaşık %80 ila %90 su içerir ve içeriği düşüktür. kalori (sadece 100 kalori/oz). Neredeyse hiç sodyumları yoktur ve yağdır ve kuru ağırlığın %8 ila %10'u liftir.

Machine Translated by Google

- Yaratılan mantarların sadece yaklaşık %45'i doğada harcanmaktadır.
  gevrek yapı. %55'in geri kalanı %5 ile hazırlanır.
  kurumuş yapıda ve yarı inşaatta
  konserve mantar.
- Mantarların gerçekçi kullanılabilirliğinin bu zaman dilimi
  gevrek yapısı kısadır. Daha sonra mantarlar
  dünya pazarında genellikle hazırlanan
  ayarlama.
- Bazı mantarlar bu savaş kanserini üretir! Bu bulundu
  Japonya'daki araştırmacılar bir ağın tuhaf bir şekilde
  düşük kanser oranları.
- Mantarlar, yapağı ve diğer renklendirme için kullanılabilir.
  karakteristik filamentler. Mantarların kromoforları
  orijinal karıştırır ve güvenilir ve parlak tonlar üretir ve tüm
  aralığı mantar renkleri ile gerçekleştirilebilir.
- Hollanda en büyük konserve av ihracatçısı
  genel endüstrinin bir parçası olan mantarlar yaklaşık %38.5.
  Çin, dünya borsasının neredeyse %30'u ile ikinci sırada.
  Fransa, dünya fiyatlarının %13,5'i ile üçüncü sırada yer alıyor.
- İthalat reklamı söz konusu olduğunda, en kritik alıcı
  konserve beyaz yakalama mantarı Almanya'dır. Sadece temsil eder
  dünya ithalatının neredeyse %40'ını oluşturmaktadır.

Yukarıdaki gerçeklere rağmen, mantarlar yenilmez
kapasite. Bitkisel proteinlerde yüksektirler ve mükemmel sağlığı geliştirirler.
ve esaslılık.

Machine Translated by Google

Küfür Etmek veya Küfür Etmemek - Kendinizi Bilin

Mantarlar

Mantar, mantar, parazit. Bununla birlikte, diğerine benzeyebilirler ve yeni başlayan biriyseniz, onları ormanlık alanlarda toplamayı bırakmalısınız. Çok sayıda kokulu, lezzetli tür yabani olarak yetişir ve çorbalara, yahnilere ve yemeklere keskin bir tat katar. Beyaz yakalı mantarlar yerel olarak yetiştirilir, daha az tat verir ve yakındaki yiyecek dükkanınızın üretim alanında bulunabilir. Yine de, onlar sebze değil. Organizmanın ailesinde yaşarlar. Bazı türler finansal olarak geliştirilebilirken, diğerleri sadece doğada yetişir. Yağsız ve düşük kalorili olsa da, mantarlar bazı sağlık yararları sunar ve sayısız yemeğe lezzet ve hacim katar.

Mutfaktaki değerini sevseniz bile, aşağıdaki yağıştan sonra koşmayın ve sabah omletiniz için bahçede büyüyen o küçük mantarları koparmayın. Birçoğu son derece zararlıdır ve ayırmak için eğitimli toplayıcılar gerekir. Uzakta ve geniş çapta daha popüler türler, lezzetli olan shitake, morel, istiridye, Cantharellus cibarius ve cremini'dir, hepsi daha pahalıdır ve mutfak uzmanlarını ayırarak beyaz çeşitler üzerinde desteklenir.
(Fransızlar, orta sınıf beyaz av çeşitlerimizi kullanma konusunda hayal kurmazlar.) Birçok tür yemek pişirmeyi gerektirir ve örneğin morel gibi çiğ olarak asla yenilmemelidir. Lezzetli büyük portobello, mükemmel bir et ikamesi ve vejetaryen sevenler arasında iyi bilinen bir karardır. Ödüllü huzursuzluk, yerel Fransa'daki yıkımın başında geliyor ve farklı ülkeler onları ithal etmek için ciddi paralar harcıyor. (Fransızlar. Sadece paletlerini ayırmaları için en iyisi.)

Mantarlar mağara sakinlerine geri dönerken, en dakik arşivlenmiş kullanım, mantarların sadece yemek pişirmek için tedavi amaçlı harcandığı eski Çin'e geri döner. (Gezgin Marco Polo Çin'e gitmeden bir süre önce.) Her zaman en son gıda ifşaatlarında, Romalılar onlardan yiyecek olarak hoşlandılar, ancak tüm mantarlar yenilebilir olmadığından, bu yaratıcı kafalar, hangisinin zararlı olabileceğini anlamak için gıda test cihazlarını kullandı. (Olumlu olarak şanslı bir iş değil. Hangi akşam yemeğinin sonunuz olabileceğini asla bilemezdiniz.) Tarih boyunca mantarlar

Machine Translated by Google

kurutulur ve daha sonra bütün kış yenir, bu da onları derinden aranır hale getirir.

Asyalılar mantarları özellikle reishi, maitake ve hindi kuyruğuna benzer bir ilaç olarak görürler ve sağlık sorunları için pişmiş veya çay olarak sık sık tüketirler. Dünya neslinin %65'inden fazlasına sahip olan Çin, İtalya ve Polonya tarafından takip ediliyor. ABD %5 ile bir uzmandır ve her yıl 390.000 ton anahtar çıkarmaktadır. (Bu büyük bir çorbadır.)

Çok sayıda etnik toplum arasında, mantar toplamak veya ortalığı karıştırmak popüler bir boş zaman etkinliğidir. Bazı enfes çeşitler bulmak sadece değil, aynı zamanda doğal hava alır ve aynı anda egzersiz yaparsınız. Sadece seçilecekleri ve geride bırakılacakları algıladığınızdan emin olun. (Ayrıca, yemyeşil bölgelerdeyseniz, gördüğünüzde zehirli sarmaşığı da gözlemlediğinizden emin olun.) Sonsuza kadar mantarların altında veya üstünde oturan perileri ve diğer küçük hayvanları betimleyen, daha sonra ismin doğum yeri olan büyüleyici çizimler ve hikayeler. Lezzetli mi yoksa sadece mobilya mı olduğunu söylemek doğru mu? Şüphesiz kimse bilemez. Muhtemelen ikisi de.

Bu nedenle, bir gıda analizörü satın almanız gerekmedikçe, doğadaki mantarları ayıklamak yerine tüccar veya çiftçi pazarına bağlı kalmak için idealdir.
Kriz odasına girmek yerine o el yapımı mantar çorbasının kıymetini bilmelisiniz. Ayrıca, "sihirli mantarları" buruna sokmayı düşünmeyin. Halüsinojenik gezi muhtemelen geziyi hak etmeyecek.

Machine Translated by Google

Terapötik Mantarlar - Doğanın Mükemmeli şifacı

Önemli bir kısmımız, mutlak en temel mutfak mantarları ile pişirildiğini biliyor: portabella, beyaz yaka, vb.
Her halükarda, terapötik mantarlar adı verilen bütün bir mantar sınıfı vardır ve bu şifalı onarıcı mantarlar, mevsim iyileştirme için ima edilmez. Ancak, bazıları tariflerde kullanılabilir. Genellikle çay yapısında, tentürlerde ve ayrı ayrı ve kaplarda toz olarak alınırlar. Bu şifalı mantarlar arasında reishi mantarı, Agaricus mantarı (veya Agaricus blazei mantarı), maitake, shitake ve Coriolus mantarı bulunur. Çok sayıda başkaları var, ancak bunlar muhtemelen en iyi bilinenler.

Örneğin şifalı mantarlar, madde ve genetik yapısı itibariyle insanlarla aynı tarzda pek çok şey sunar. Birçok araştırmacı mantarların insanlara kalıtsal olarak diğer bazı bitkilerden daha yakın olduğunu belirtiyor. Bu gerçek göz önüne alındığında, düzenli olarak "terapötik mantarlar" (sihirli mantar DEĞİL!) olarak adlandırılan belirli "daha önemli düzeydeki" mantarlar, şüphesiz onları tüketen biz insanların bedenini, duygularını, beynini ve ruhunu iyileştirebilir ve etkileyebilir.

Reishi mantarı, Çin'in en yaygın iyileştirici mantarlarından biridir (ancak dünyanın farklı yerlerinde de bulunur). Reishi mantarı, her gün tonik bir "bitki" olarak kabul edildiğinden ve yaşamı genişletmede değerli olduğundan, zaman zaman "sonsuz statü mantarı" olarak anılır. Reishi mantarı şimdi ve tekrar (Doğu'da) HIV ve kanserli bireyler tarafından dirençli bir sistem enerji vericisi olarak kullanılmaktadır. Reishi, aynı şekilde, ağırlaşmayı azaltmaya yardımcı olmak için endikedir.

Machine Translated by Google

yorgunluk, vücuttaki viral sorunların iyileşmesine yardımcı olmak ve sessiz ve
Ruhu gevşetin, bireylerin düşünmesine ve Ruh ile etkileşime girmesine yardımcı olun
daha basit.

Maitake mantarı, en baskın terapötik mantarlardan bir diğeridir.
gezegende. Maitake, mutfakta tıpkı onarıcı olarak kullanılır ve
çığır açan beta-glukan polisakkarit kaynağı- - güçlü güvenli
Sistem geri kazanımlı sentetik maddeler. Maitake mantarı kullanılıyor
kansere karşı önleyici eylemde, tıpkı diyabetin kontrolüne yardımcı olmak ve yüksek
kolesterol. Maitake, tipik cellat hücrelerinin hareketini oluşturur.
vücut, dirençli sistem sorunlarının bir araya getirilmesini serbest bırakır.

Giderek daha düzenli hale gelen birkaç çeşit terapötik mantar vardır ve
Bunların daha tam tasvirlerini blogumda oluşturdum.
altında. İncelemeyi düşünüyorsanız,
tedavi edici mantarların iyileştirici özellikleri: onları alırsanız
Bir C Vitamini kaynağına (ideal olarak karakteristik bir bitki bazlı C Vitamini kaynağı)
ek olarak yakın, yeterliliğini önemli ölçüde artırabilirsiniz.
hem tedavi edici mantarlar hem de C vitamininin canlılığını üç katına çıkarır!
Şimdiye kadarki en iyi sağlığa sahip olmak için inanılmaz veriler!

Machine Translated by Google

Mantarlar Sağlığınız İçin Sihir Gibidir

Mantar bir bitki değildir, ancak bir organizmadır. "Rakibin Ayağı" bir büyümedir. Her durumda, stres yapmayın; tüm mantarlar senin için korkunç değil!
Gezegende çok sayıda mantar türü vardır. Bazıları zararlı, bazıları psikoaktif ve çok daha fazlası tüketilebilir ve sizin için olağanüstü sağlık avantajları var. Süpermarkette her zaman bulduklarınız, almanız gerekenler. Beyazdırlar ve bağımsız olarak kaplarda satılırlar veya strafor plaka üzerinde küçük demetler halinde satılırlar ve streç saran sargıyla veya İngiliz devleti "Çubuk Film" olarak sarılırlar.

Yaralanmadan kurtulmuş en taze ve en beyaz olanları elle seçebilmeniz ve bunları genellikle mağaza tarafından sağlanan kağıt torbalara koyabilmeniz için ücretsiz olanları seçmeniz gerekecek. Kağıt paket nefes alır ve elle topladığınız mantarların siz ihtiyaç duyana kadar daha taze kalmasını sağlar. Genel mağazalarda satılan mantarların çoğu endüstriyel olarak mantar çiftliklerinde yetiştirilmektedir. Çoğu mantar çiftliği bok gibi kokar. Bunun nedeni mantarların kompost yemesi ve sebzelerin aksine karanlıkta büyümesidir. Bu nedenle, birçok kişi mantarların gerçekte sizin için korkunç olduğunu düşünüyor! Zihnin varlığı bu düzmece sonu akla getirir, çünkü dışkıda büyüyen bir şey sizin için nasıl faydalı olabilir?

Bu fikir, iyi bilinen bir dile bile dönüşmüştür:

"Beni kakayla beslediğinden ve beni döngünün dışında tuttuğundan beri bana mantar gibi davranıyorsun!" Ancak bir mantar için bu olağanüstü! Bizim aksine, mantarlar loş gibi ve "kaka" yı yalan olarak görmezler, ancak el değmemiş, herhangi bir canlının isteyebileceği takviyelerin her biri ile aşırı yığılmış toprak gıdasını tedavi ederler! Gün boyunca kompost yemenin ardından, bir mantar, yediği gıdadaki tüm olumlu nitelikleri toplayan lezzetli bir yiyeceğe dönüşür ve tüm korkunç şeyleri geri kanalize ederek sizi sıkıştırılmış iyi bir parazitle baş başa bırakır. İdeal sağlık için ihtiyacınız olan takviyeler.

Bunların en bilineni olan Agaricus bisporus, mantar çiftliğinde kontrollü, zahmetsiz sterilize edilmiş koşullarda yetiştirildiği için büyük çoğunluk için uygundur. Birkaç çeşit A. bisporus geliştirildi

Machine Translated by Google

finansal olarak, dünya çapında ve Beyazlar, Crimini ve Portobello'yu dahil edin. Bu mantarların sihir gibi çalıştığını belirttiğim açıklama, birçok insanın bilmediği akıllara durgunluk veren sağlık yararları sağlamalarıdır. Mantarları takdir eden büyük çoğunluk, onları genel pişirme tarzlarında hesaplanamayan tarifler tercih ettikleri için yer, ancak onları takviyelerde temelde "boş" olarak düşünür. Bu muhtemelen daha fazla taban dışı olamazdı!

Mantarlar düşük kalorilidir ve çoğunlukla bir akşam yemeğini süslemek için çiğ veya pişmiş olarak yenir. Ham yeni mantarlar, örneğin riboflavin, niasin, pantotenik aşındırıcı ve selenyum, bakır ve potasyumun temel mineralleri gibi B besinlerinin iyi bir kaynağıdır ve olgunlaşma prosedürünü önemli ölçüde engellemek için vücudunuzda çalışır. .

Bu sağlık kesinlikleri sizin için gerçekten ne anlama geliyor?

Yukarıda belirtilen mantarlardaki farklı takviyelerin size nasıl avantaj sağlayacağını açıklığa kavuşturmak için fark etmeniz gereken üç ipucu.

Machine Translated by Google

şaşırtıcı yollar:

1: Bağışıklık Sisteminiz

D2 besin maddesi gibi mantarlardaki emici besinler ve malzemeler ve polisakkaritler, glikoproteinler ve proteoglikanlar, ince ayar dirençli sistem reaksiyonları ve tümör büyümesini baskılayarak kanser ve birincil soğuk yan etkiler.

2: Vücudunuzu Temizlemek

Mantarlar günümüzün restoratif araştırmalarının konusu olduğundan 1960'lardan beri, şu anda mantarların tüm vücudunuzun sistemlerini durulayan ekstra yaygın biyokimyasal kozmetikler içerdiğini biliyoruz. kardiyovasküler sistem dahil. Antiviral, antibakteriyel, düşmanca parazitik, hafifletici ve diyabetik özelliklere karşı, mantar yasal olarak değil, bir biyo-reaksiyon modülatörü olarak kapasiteler mikroorganizmaları, enfeksiyonları veya kanser hücrelerini ortadan kaldırmak.

3: "Bir, iki yumruk"!

Mantar hem sizi hem de içindeki zehirlerden etkili bir şekilde yıkadığından beri vücudunuzu korur ve sizi enfeksiyonlardan ve kanserlerden korur, onu yemek vücut kendini "bir, iki yumruk" olarak güvenceye almak, tıpkı kendini yeniden canlandırmak gibi. Basit mantarların yapabileceğinizi kim fark edebilirdi?
Yakındaki pazarınızdan satın aldığınızda bu kadar sihirli sağlık yararları var mı? Bu onları haftanızın bir parçası olarak dahil etmeye başlamanızın nedeni hafta güç diyet sistemi!

Machine Translated by Google

Mantar: Sihirli Yemek

Mantarların sağlığımız için son derece faydalı sonuçları vardır. Mantarlar, fitokimyasallarla mücadele eden hastalıklarda zengindir. Mantarları düzenli olarak yerseniz, göğüs kanseri tehlikesini azaltırlar. Mantarlar ayrıca prostat kanseri hücrelerinin artmasını engeller. Alınması zor takviyeler sağlarlar. Orta boy bir mantar, önerilen günlük selenyum alımının yüzde 21'ini ve bakır ihtiyacınızın yüzde 33'ünü sağlar. Ayrıca orta boy bir muz kadar potasyum içerir.
Deniz tarağı iyi bir demir kaynağıdır.

Mantarlar, tavada kızartıldığında, alevle kızartıldığında veya mikrodalgada pişirildiğinde takviyelerini tutar ve kilojullerin kesilmesine yardımcı olabilir. Kıyma, örneğin Carne'de lazanya ve fasulye güveci gibi yemeklerde mantarlarla değiştirildiğinde, yetişkinler her gün 1600 kilojul daha az tüketti.

Mantarlar, dolaşım gerginliğini ve kolesterolü düşürerek kardiyovasküler enfeksiyonu azaltır. Aynı şekilde, insülinin etkilenebilirliğini artıran ve kanser tümörlerinin büyümesini kareleyen insülin karşıtlığını da azaltırlar. Dirençli sistemi desteklerler ve öldürücü östrojen hormonu düzeylerini düşürürler. Sakinleştiricidirler ve stabil kanser önleme ajanı özelliklerine sahiptirler. Kalorileri, sodyumları ve yağları düşüktür. Hormon bağımlı meme kanserini azaltırlar. Ağrı giderici, hafifletici özelliklere sahiptirler. Hastalıklarla savaşmaya, karizmayı artırmaya ve hassasiyetlerle savaşmaya yardımcı olurlar.

Mantarlar, artan dolaşım gerginliğini azaltmaya yardımcı olan ve felç tehlikesini azaltan bir mineral olan olağanüstü bir potasyum kaynağıdır. Bir orta boy portabella mantarı, bir muzdan veya bir bardak sıkılmış portakaldan çok daha fazla potasyum içerir. Ek olarak, bir porsiyon mantar, kardiyo-savunma özelliklerine sahip bir mineral olan bakırın günlük tahmininin yaklaşık yüzde 20 ila 40'ını verir. Mantarlar zengin bir riboflavin, niasin ve selenyum kaynağıdır. Selenyum, hücreleri serbest radikallerin zararlı etkilerinden korumak için besin E ile çalışan bir kanser önleme maddesidir. Mantarlar genellikle yaklaşık yüzde 80 ila 90 su içerir ve kalorileri düşüktür (sadece 100 cal/oz). Neredeyse hiç sodyum ve yağ içermezler ve kuru ağırlığın yüzde 8 ila 10'u liftir. Sonuç olarak, bir kilo diyet programı izleyen insanlar için mükemmel bir gıdanın bir parçasıdır.

Machine Translated by Google

Yakalanan mantarlar, sindirimi yüksek tutarken kan şekeri seviyelerine acımasızca yardımcı olan bir tür nişastaya sahiptir. Her gün 3 ons mantar yakalamak, bir muayeneye göre daha fazla kalori tüketmenize ve beş haftada on üç kilo vermenize yardımcı olacaktır. Şitakilerdeki doğal bir bileşik, lentinan olarak bilinir ve zararlı kontaminasyonlarla savaşa yardımcı olmak için beyaz trombositleri ateşler. Reishi'de bulunan endodermik aşındırıcı aktif bileşen, kolesterol seviyelerini %12 kontrol etmeye yardımcı olur, plak oluşumuna neden olan kanalların 2/3 oranında kurumasına yardımcı olabilir ve dolaşım gerginliğini %12 oranında azaltabilir. Her gün sadece birkaç ons yemek, damarları gevşetecek ve onları temiz tutacaktır.

Mantarlarda genellikle D besin maddesi bulunur. Bunlar, ışığa sunulduklarında doğal olarak üretilen, karakteristik D besin maddesine sahip olan, canlı olmayan besinlerin başında gelir. Göğüs, cilt, mide ve akciğer kanseri dahil olmak üzere belirli kanser türlerine karşı güvenlik sağlayabilen beta-glukanlar içerirler. Mantarlardaki beta-glukanların güvenli hücreleri kanserli bölgeye geçirme ve kanser hücrelerini yok etme yeteneğine sahip olduğu gösterilmiştir.

Machine Translated by Google

İKİNCİ BÖLÜM

MANTAR ÇEŞİTLERİ VE FAYDALAR

Psychedelic mantarlar, gerçek anlamda yaşayan sayısız toplum arasında uzun süredir devam eden, önemli ve ünlü bir temele sahiptir. onları kullandı. Bugün, bu fantastik küçük mantarların avantajları büyük ölçüde algılanıyor. Şu andan itibaren, psikoaktif mantarların muazzam ve çeşitli kullanımının Amerika Birleşik Devletleri ve yurtdışında yönlendirildiği düşünülüyor. Psilosibin'in tek bir kısmı, kişisel tatmin artışlarının yanı sıra, depresif bir zihin ve kaygı durumunda önemli ve acı çeken azalmalar yarattı. Ayrıca, 1960'larda psilosibin Amerikan halüsinojenik sözlüğüne girdiğinden beri bu kadar çok sayıda insanın karşılaştığı büyülü ve anlamlı karşılaşmalar, şu anda standart restoratif bilimde denenmeye ve araştırılmaya başlandı. Sonuçlar umut verici ve inandırıcıdır ve harika bir şifacı olarak mantarların onaylanmış, olumlu, avantajlı bir imajını çizer.

Özellikle, Amerika Birleşik Devletleri'nde ve yurtdışında, tehlikeli kanseri yöneten hastaları içeren klinik ön hazırlıklar yönlendirildi ve mevcut. Bu ön hazırlıklar, çoğunlukla, uygun koşullarda yönlendirilen büyük miktardaki psilosibinin yaşayabilirliğini, sıklıkla tehlikeli bir sonuca varan zihinsel baskı ve kaygıyı azaltmak için bir araç olarak kavramaya çalışır. Şimdiye kadarki sonuçlar umut vericiydi. İki kat görme bozukluğu durumunda, ölümcül hasta toplantıları arasında zihinsel sıkıntı belirtilerini azaltmak için yalnız, yüksek oranda psilosibin ortaya çıkmadı; etkileri önemli ve kalıcı olmuştur.

Ayrıca, psilosibin'in neden bu kadar çekici olduğunun bir parçasının, nöroplastisiteyi etkilediğini öne süren büyüyen bir araştırma grubu var. Yani beynin öğrenme, büyüme ve değişme kapasitesi. Erken ön elemelerde nerede

Machine Translated by Google

Sağlıklı yetişkinlere ağır koşullar altında psychedelics verildi, çok sayıda üye, karakterlerinin, davranışlarının, niteliklerinin ve zihin çerçevelerinin bir parçası olarak avantajlı değişikliklere devam ettiğini ortaya çıkardı.
Bireyler düzenli olarak müzik, zanaat ve doğa hakkında daha belirgin enerjinin yanı sıra diğer insanlar için daha fazla esneklik ve bir psilosibin mantarı gezisinden sonra yaratıcılığı ve yaratıcı zihni genişlettikçe, sistematik incelemeler yerine anlatılan raporlar, bu temel keşifleri doğruladı.

Daha sonraki araştırmalar da aynı şekilde bu erken keşifleri yansıttı. Psilosibin araştırma tesisi araştırmalarındaki üyelerin yaklaşık %40'ı, şık deneyimde ve bunların doğayla olan ilişkilerinde olumlu, uzun vadeli değişiklikler olduğunu duyurdu. Araştırma, psilosibin mantarlarına soliter bir katılımdan bir yıl sonra, çalışma üyelerinde şeffaflığın karakter oranlarının tamamen arttığını buldu. Uzmanlar, bir mantar gezisinin doğaüstü deneyiminin muhtemelen bu tür acı verici değişikliklere giden yol olduğunu tahmin ediyor.

Büyülü bir karşılaşmayı "tüm bireyler ve şeylerle dayanışma ve birbirine bağlı olma duyguları, bir kutsallık duygusu, uyum ve mutluluk duyguları, sıradan varoluşun üzerine çıkma hissi, konuşulamazlık ve deneyimin bir yaşam kaynağı olduğuna dair içgüdüsel bir inanç" olarak nitelendiriyorlar. gerçek dünya fikri hakkında gerçeği hedefleyin."
İlginç bir şekilde, bir psilosibin gezisine ilişkin bireysel raporlarla uhrevi karşılaşmalar ne kadar olağanüstü olursa, gördükleri belirleyici, uzun vadeli dönüşümler o kadar belirgin olur.

Psilosibin mantarlarının bu soyut etkileri - örneğin, birbirine bağlılık duyguları - muhtemelen beyindeki karma merkez noktalarının birbirine bağlılığını azaltma kapasitelerinin bir sonucudur. Yani, psilosibin, yaygın olarak ayrı tutulan beyin alanları arasındaki "çapraz konuşmayı" giderek daha fazla dikkate alır. Bilim adamları bunun bir "kısıtlanmamış muhakeme" koşulunu güçlendirdiğini varsayıyorlar. Benzer beyin hareketi tasarımlarının çoğu, aynı şekilde, farklı yansıma durumları sırasında da görülür.

Devam eden keşifler, psilosibin'in diğer dünya uygulamalarını geliştirmek için kullanılabileceğini göstermiştir. Muazzam sınav 75

Machine Translated by Google

ve tefekkür, farkındalık ve öz-yansıtma dahil olmak üzere altı aylık bir spektral kursta onlarla bağlantı kurdu. Kurs sırasında, üyelere düşük veya yüksek miktarda psilosibin verildi.
Yarı yılın sonuna doğru, psilosibin'in büyük bir bölümünü verilen üyeler, diğer dünyalık oranlarında, örneğin ilişkisel yakınlık, hayatın anlamı, fantastik kaliteyi geçme ve affetme gibi temelde daha dikkate değer gelişmeler gösterdi.

Machine Translated by Google

Mantar ve Kardiyovasküler Hastalıkları Yakalayın (CVD)

Araştırmacılar, çeşitli kültürlerde kullanılan ve KVH'ye karşı koruma ve tehlikeyi azaltma potansiyeli olan tipik gıdalardan birini keşfetmiş olabilir. Epidemiyolojik araştırmalardan elde edilen güvenilir doğrulamalar, topraktan yetiştirilen gıdaların standart kullanımının, kardiyovasküler hastalık (CVD) riskinin azalmasıyla kesin olarak bağlantılı olduğunu önerdi. Diyet mantarları, örneğin mantarlar, CVD ile ilgili yıldız kışkırtıcı koşullar altında baskılanmış hücre formlarının kısıtlanması yoluyla yangın çıkaran durumları değiştirerek sonu gelmez hastalıklara karşı güvence altına alabilirler.

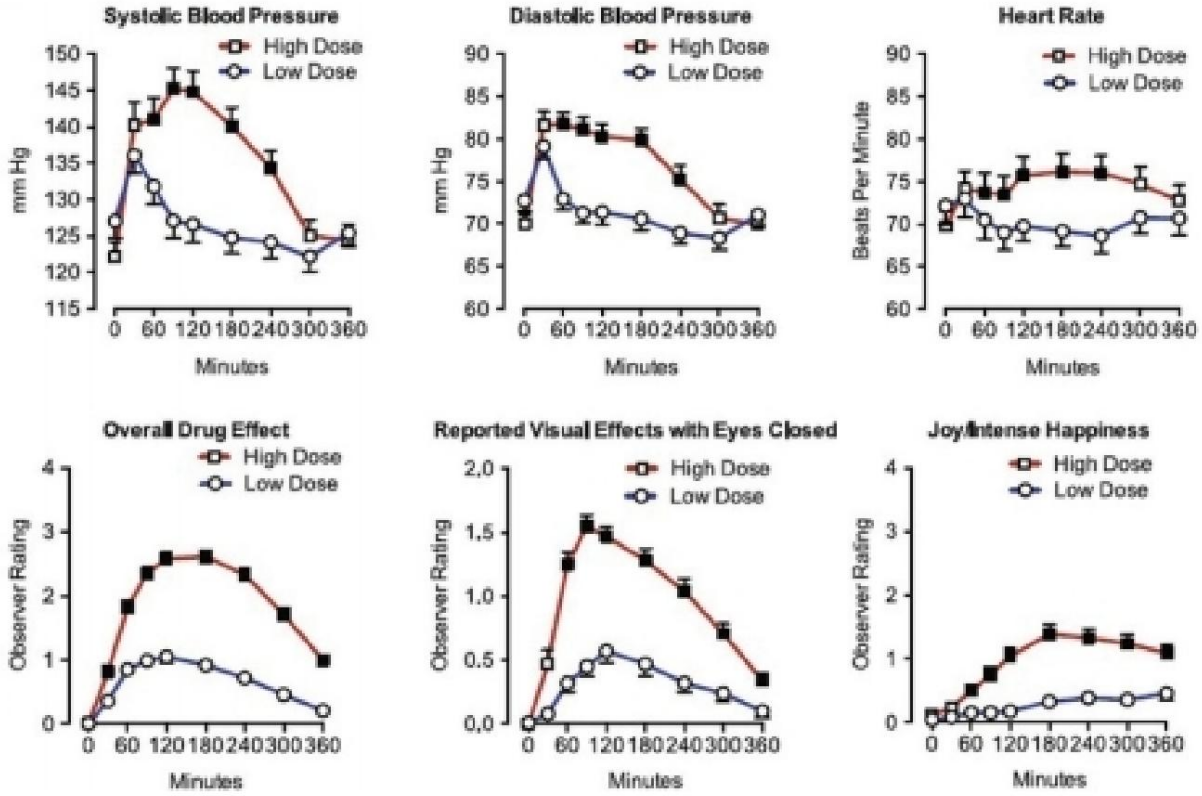
Lezzetli mantarlarda sergilenen, yeme rutini yoluyla toplanan bir kanser önleme ajanı olan Ergothioneine (ERT), aterojenez ile ilgili kavrama partikül artikülasyonunun dahice kışkırtıcı kabulüne izinsiz girişte uygulanabilir olduğu keşfedildi. Mantar, toprakta veya besin kaynağında zemin üzerinde oluşturulan bir organizmanın etli, spor taşıyan gövdesi olan beyaz yakalama mantarının standart bir adıdır, Niasin (Vitamin B3), Pantotenik asit (Vitamin B5), Büyümenin devamı için gerekli olan Tiamin (Vitamin B1), Riboflavin (Vitamin B2), Kalsiyum, Selenyum, Demir, Bakır Fosfor, Potasyum, Sodyum ve Çinko, vücudun sürekli oluşan hastalıklara karşı korunması gibi elementlerdir.

Kanser önleme ajanları, örneğin, Nikotin, Astraodorol, Psilosibin, Lektin, adustin, ribonükleaz ve benzerleri, aynı şekilde, kolon, göğüs ve mide kanserleri dahil olmak üzere kanser türlerinin riskinin azaltılması ve tedavi edilmesinde sihirli gücü içerebilir. hücre döngüsü yakalama, denenmiş kanser hücre dizilerinde hücre genişlemesinin büyük gizlenmesi. Bu keşiflerin, CVD'nin güvenliğinde diyet mantarları düşüncesine yardımcı olduğu ortaya çıktı. Yine de, kullanılan mevcut ilaçla pratik olarak aynı olan temel bileşeni ayırt etmek için çoklu tırıslar ve büyük örnek boyutu incelemeleri, onayını geliştirmek için esastır.

Ancak, Gdansk Üniversitesi'nin soruşturması, tam ölçekli ve takip bileşenleri ve radyonüklidlerle ilgili bilgileri denetler ve günceller.

Machine Translated by Google

tüketilebilir yabani olarak yetiştirilen ve geliştirilmiş mantarlarda
düzenli yaşamdan elde edilen diyet yararına minerallerin birlikteliği
boşluklar ve Cd, Pb, Hg dahil olmak üzere bazı tehlikeli bileşenlerle birlikte olay,
Ag, As ve radyonüklidler potansiyel risklerden kaçınılmalıdır.



Machine Translated by Google

Kronik uyuşturucu kullanımı - Sihir hakkında bilgi Mantarlar

Sihirli Mantarlar, bilindiği gibi, genellikle çiğ olarak tüketilen veya buharlaştırılan ve öğütülen ve çay veya espresso ile içilen ve halüsinojenik etkiler yaratan mantarlardır. Değişken niteliklere sahip çok çeşitli sihirli mantar türleri ve çeşitleri vardır. Mantarlar kalıcı olarak yaratıcı zihni iç veya dış etkilere karşı serbest bırakır ve 'gezi'nin zevkli olup olmadığına veya kabus gibi bir karşılaşmanın pratikte vahşi olup olmadığına bakılmaksızın sınırsız çalışmasına izin verir. Gezinin başlaması genel olarak bir saatten fazla sürmez ve 6 saat kadar sürebilir. Tartışmasız, giderek tehlikeli hale gelen yarı mühendislik halüsinojen LSD'nin aksine, daha az uç bir seçeneğe benziyor.

Sihirli mantarları tutarlı bir şekilde almanın uzun vadeli etkileri bir dereceye kadar belirsiz olsa da, en ciddi sorun onların evrensel erişilebilirliğidir (mandıra hayvanlarının ve at dışkılarının içinde veya çevresinde vahşi kemirme alanlarında yetişirler). Bu, bir dereceye kadar, her mantarın tüketilebilir olduğu düşüncesiyle dışarı çıkıp hepsini tek başına toplayacak acele arayan mantar müşterileri için zorlayıcı bir çekim olabilir. Bununla birlikte, bu mantarlar ideal olanlar değildir ve öldürücü olan veya olmayanları tanımak zor olma eğilimindedir. Bu mantarların bir kısmı son derece zararlıdır ve son derece ekonomik ve rahatsız edici bir şekilde örneğin ateş, kabarma ve koşular gibi kesim yapabilir. Hatta bazılarının, varlığınızı kesinlikle hiçbir çare olmadan sona erdirmeden önce herhangi bir belirti veya tezahür vermesi için günler süren ertelenmiş bir yanıtı bile vardır.

Sihirli Mantarlar genellikle meydana geldiğinden ve kullanımdan önce herhangi bir kapasitede "işlenmediğinden", bir dereceye kadar saf bir şekilde korunaklı bir ilaç olarak düşünülürler. Reçete koruması yoktur ve çoğu ilaç genellikle doğal bitkilerden veya her durumda mantarlardan elde edilir veya rafine edilir.

Bağımlılık yapan veya önemli bir ilaç olarak bilinmezler, LSD kadar acımasız veya zihinsel olarak zarar vermezler ve örneğin bölünme veya eroin gibi sosyal olarak aşınmazlar. Mantar müşterisinin zihinsel eğilimine bağlı olarak, her durumda mantarlar müşteriyi zarar verici şekilde etkileyebilir. Örneğin, danışan hassas bir zihinsel duruma sahip olmaya meyilliyse veya

Machine Translated by Google

gerçekten akla yatkınsa, zihin uçuşlarını hakiki bir şeyin göstergesi olarak kabul edebilir ve bir dereceye kadar ona saplanıp ondan zarar görebilirler.

Bu en uzak noktaların böyle bildirilen bir örneği, mantar yemeye başlayan ve onu tekrar tekrar yaralayan hakaretlerle kışkırtan bir saray soytarısı gibi süslenmiş bir çiçek gibi olağan zihinsel yolculuğuna başlayan bir genci içeriyordu. Kulağa inanılmaz gelse de, bu karşılaşmaları sadece zihinsel gezilerle sınırlamadan, bu baskıcı patlamayı sadece gerçeklerin bir göstergesi olarak kabul etti ve şiddetli bir acıya dönüştü. O ve arkadaşları, mantar yemeden önce, ancak kurs sırasında bir yerde mükemmel olduğunu kabul ettiler ve onun için bir durum açıldı.
Trajik bir şekilde, bugüne kadar her şeye rağmen, çığır açan fantezilerinin ortaya çıkmasından önce çoğunlukla orada olmayan coşkulu ve zihinsel sorunlarla savaşıyor. Böyle bir durumda, mantarların zihinsel sorunlarla bu tür bir süreci harekete geçirmekten sorumlu olup olmadığını veya o noktada gizli bir işlevsiz davranışın mevcut olup olmadığını ve mantar kullanımının önemsiz olup olmadığını kesin olarak söylemek zordur, ancak sürekli olarak hatırlamaya değer.

Machine Translated by Google

Öldüren Mantarlar

Bir parazit, çok daha fazla çeşit ve çeşitlilikte entrika yaratan bir şeydir. Klorofilsiz büyüyen ve bu sayede gün ışığına ihtiyaç duymayan bitki-hayvan çeşitleridir. Bu onlara büyümek ve gelişmek için araştırmayı hak eden sayısız nokta verir.

En sevilen çeşitler arasında yediklerimiz var. Örneğin maya, mantarlar gibi yemek pişirirken kullandığımız bir parazittir. Mektup nedeniyle, bir dereceye kadar onlara bağımlıyız, bu da satın almanın neden çok maliyetli olabileceğini açıklıyor.

Çok sayıda tür zararlıdır ve tüyler ürpertici sürüngenler, yaratıklar ve diğerleri tarafından taşınabilir ve yayılabilir. Örneğin, bir kurbağa tarafından taşınan bir büyüme, 1930'lardan 1950'lere kadar kadınların hamile olup olmadığını test etmek için Amerika'ya getirildi ve sonuç, birçok kurbağa ve hatta kertenkele türünün kaybı oldu. dünya çapında. Bu tek başına, bir anakaradan diğer türlerle tanışmanın, mahalle faunası üzerinde sıklıkla yıkıcı etkiler yarattığını gösteriyor. Avustralya'ya yaklaşık olarak benzer bir zamanda getirilen Cane Toad, öldürücü toksik bir madde olduğu için yakındaki doğal yaşamı feci şekilde etkiliyor.

Küfler, pislikler, paslar, birikintiler ve mayaların tümü parazit sınıfına girer. Mantarlara ulaşmak için geldiğimizde bunların daha önemli kısmının tehlikesini bilsek de, bireyler genel olarak risk ile birlikte olacaktır.
Örneğin, Avustralya'nın yemyeşil bölgelerinde bulunan sihirli mantarlar, müşteriye farklı ilaçlar gibi yüksek bir etki verir. Her halükarda, bu çeşitlilikten etkilenen birçok kişi inanılmaz eylemlerde bulundu ve hatta yanlışlıkla kendilerini infaz etti. Şu anda bunları toplamak veya bulundurmak yasaktır.

Ne yaptıklarının farkında olmadıkça, yemek için bir tarladan mantar toplamak kuşkusuz akıllıca bir hareket değildir. Bu, 1912'de Canberra'da Çinli bir aşçı Çin'de bulunana benzeyen birkaç mantar keşfettiğinde kanıtlandı. O zaman o milletten gelen belirli yoldaşlar için düzenlenmiş bir yemekte servis etti.

Kendisinden habersiz, onlara tüm büyümelerin en ölümcüllerinden birine yardım etmişti.

Machine Translated by Google

beyaz üst mantar. Acil durumda ıssızlık içinde geçtiler
aslında birkaç gün sonra klinik.

Mantarların türü 100.000'den fazladır ve bir daha asla düşünülmez
Bilimsel sınıflandırmada bitkiler hakkında düşünür. Sporları yapabilir
aşırı sıcaklıklardan dolayı ve muhtemelen bizim gibi çok zarar verici olabilir
özellikle yapılardaki kalıpların ve nesnelerin farkındadır. en güvenli
Onları yönetmek için yaklaşım, temastan kaçınmak ve onları güvenli bir yerden almaktır.
sağlayıcılar, muhtemelen ve onları bir alandan seçmeye ikna edildiğinde,
müşteri ne yaptığını anlamalıdır.

Machine Translated by Google

Büyülü Maitake Mantarı

Harika! Bu nasıl bir mantardır! Şu anda tıbbi mantarlar olarak adlandırılan mantar grubunun bir kısmı, Maitake mantarı, başlı başına bir sınıftadır. Bir çeşit şampiyon belki. Çoğunlukla aşina olduğumuz geleneksel yakalanan mantarlardan farklı olarak, Maitake mantarları rızık ile dolup taşmaktadır. Bol miktarda protein, B-Vitaminler, Vitamin-C, Niasin, Potasyum, Selenyum ve zengin bir lif kaynağı vererek, akşam yemeği menüsüne Miatake mantarlarını kötü bir şekilde ekleyemezsiniz. Maitake mantarları, zengin bir tat ve sağlam bir yüzey kazandırarak olağanüstü bir tada sahiptir. Kusursuz bir şekilde sotelenmiş bu mükemmel mantarın garnitürü, hemen hemen her menü için ideal bir tamamlayıcıdır.

Maitake mantarı Japonya dağlarında başlar. Sert ancak esnek bir tabana sahip olduklarından, kenarlarında biraz kırılgan hale gelen donuk yaprak demetleri tarafından etkili bir şekilde tanınırlar. Bir tavuğun kuyruk tüylerine benzeyen bu koyu renkli yapraklar onlara kötü şöhretli "ormanlıkların tavuğu" veya "dans eden kelebek" takma adlarını verir. Artık kuzey ABD'nin sakin ormanlık alanlarında yaprak döken sert ağaçlarda büyüyen Maitake mantarlarını keşfedebilecektik. Şu anda Maitake mantarlarının geliştirilmesinde ciddi ve kontrollü koşullar altında önemli zaman harcayan çok sayıda kuruluş var. Bu açıkça, bu sevilen mantar türünün temel ve değerli sağlık özelliklerini korumak için bir amaç ile.

Machine Translated by Google

Maitake mantarları, genellikle meydana gelen terapötik özellikleriyle hızla tanınmaktadır. Bu türün farklı ülkelerde zımni istihdamı, tümör kısıtlamasını, yüksek glikoz tedavisini, yüksek kolesterolü, hipertansiyonu ve dokunulmaz sistemi kışkırtmayı içerir. Maitake'nin onarıcı olarak dinamik bölümleri, organik ürün gövdelerinde ve miselyumda bulunur. Farklı ülkelerdeki terapötik kullanımlar nedeniyle, nutrasötiklerde kullanım için Maitake mantarlarında bulunan dinamik operatörleri geliştirmede önemli otoriteyi temsil eden ABD laboratuvarları ve forte üreticileri var. Artık ABD'deki tüm sağlık bakım işyerlerinde ve sağlıklı gıda mağazalarında satın alınabilecek bu nadir mantar türlerinin tedavi edici konsantrelerini keşfedebilecektik.

Maitake mantarı, Beta 1, 3-1, 6 Glukanlar olarak adlandırılan belirli bir atomun yüksek yakınsaklıklarını içerir. Bu karmaşık atomik ve normal olarak meydana gelen karışımların, bağışıklık sisteminin ideal düzeyde çalışma kapasitesini geliştirdiği düşünülmektedir. Araştırmalar, örneğin makrofajlar, T-hücreleri ve interlökin-1 hücreleri gibi algılanamayan sistem hücrelerinin, belirli Maitake karışımları ağızdan alındığında giderek daha güçlü bir seviyede harekete geçtiğini ve çalıştığını gösteriyor. Son araştırmalar aynı şekilde, Beta karışımlarından bağımsız olarak normal olarak meydana gelen maitake bitki sentetik maddelerinin de tümörle mücadele etkilerine sahip olabileceğini öne sürdü.

Maitake olarak bilinen büyülü mantarın incelenmesi henüz genç olsa da, doğal sağlık yararları konusunda daha fazla araştırma yapılmasının haklı olduğunu önermek için yeterli erken kanıt var. Maitake için coşku

Machine Translated by Google

mantar ve terapötik mantar ailesinden farklı bireyler genel olarak yükselmiştir. Tıbbi mantar ailesine duyulan tutku, genel olarak, ABD'de önceki yirmi yılda kontrollü bir yükselişle karşılaştı. Akupunktur uzmanı ve yaratıcısı Harriet Benfield'ın belirttiği gibi, "Gelişim 1960'ların sonlarında sağlıklı yiyeceklerle başladı. Şu anda bu, sağlık ilacıdır."

ABD diyetine gerçekten devam eden bir giriş olmasına rağmen, belirtmek için korunaklı olsa da, Maitake mantarı hem günlük yiyeceklere önemli bir genişleme gösterebilir. Maitake'nin genellikle meydana gelen konsantreleri, aynı şekilde, bir geliştirme sisteminin bir bileşeni olarak değerli bir kapasiteye hizmet edebilir. Bugün Maitake mantarını yedin mi?

Machine Translated by Google

Reishi, Ölümsüzlük Mantarları ve Kralların Tıbbı Reishi

mantarı (başka bir deyişle Lingzhi olarak adlandırılır ve bir tür Ganoderma lucidum'dur), güçlü bir doğal reçete olarak uzun bir kullanım geçmişine sahiptir.

Çin'de Lingzhi her şeyi düzelten bir reçete olarak bilinir ve Japonya'da çok sayıda hastalığı iyileştirme kapasitesi nedeniyle temel bir ilaç takviyesi olarak kabul edilir! Tıpkı bir parazit gibi biliyorsanız şaşırmamaya çalışın. Meşe ve akçaağaç gibi sert ağaçlarda yetişen ve genellikle Çin, Japonya ve Kore'de bulunan bir parazittir. Her ne olursa olsun, reçetelerde kullanılan veya para karşılığı satılan Reishi mantarlarının tamamı ormanlık alanlardan toplanmamalı; onlar da geliştirilebilir. Cordyceps gibi bu çeşitli mantarların tüm sihirli iyileşme kapasitesini yeni öğrenen kişilerden biriyseniz, büyük olasılıkla, size bazı şaşırtıcı sağlık yararları sunacağını tahmin edersiniz. Araştırmalar, bu şaşırtıcı mantarın dirençli sisteminizi destekleyebileceği, kanser gibi belirli bir enfeksiyonla savaşabileceği, kalp hastalıklarını kontrol edebileceği ve iki aşırı duyarlılığı ve tahrişi sakinleştirebileceği için arzularınızın ve varsayımlarınızın doğru olduğunu gösteriyor.

Machine Translated by Google

Neden Ganoderma lucidum gibi tek bir organizma bu kadar inanılmaz bir reçete olabilir ve sihirli bir ilaç olarak birkaç yüzyılı aşkın süredir seviliyor? Geleneksel Doğu restoratif bilimi sayısız araştırma yaptı ve Lingzhi'nin bazı durumlarda geleneksel tedavilerden daha üstün olan çeşitli terapötik uygulamaları içerdiğinin garantisi hakkında araştırma yapanlara bağlı. Diğer ilgili mantarların çoğu gibi, Reishi de insanın kabul edilemez kapasitesini geliştirir ve kontaminasyona neden olan enfeksiyonlara ve mikroskobik organizmalara karşı savaşmaya yardımcı olur.

Çinli ilaç bilimciler bunu "Kralların Reçetesi" olarak gördüler. Dr. Ming Hanedanlığı'nın en beğenilen Çinli terapötik uzmanlarından ve ilaç bilimcilerinden biri olan Shi-Jean Lee, bu mantarın yeterliliğini benimsemiş ve 'lingzhi'nin sağlıklı bir vücut ürettiğini ve uzun bir yaşam sürmesine yardımcı olduğunu' ifade etmiştir. Mantarların enfeksiyonlara karşı savaşmadaki canlılığı doğrulanabilir bir gerçektir ve stresleri kontrol etmeye yardımcı olma kapasiteleri, geniş kapsamlı kabullerinin ardında genel olarak mükemmel bir açıklamadır.

Reishi veya Lingzhi mantarlarının basınç ve koroner tedarik yolu hastalığı ile ilgili anjina için kullanımı son derece olumlu bir sonuç göstermiştir ve çok sayıda seçmeli ilaç uzmanı bu mantarları kalp hastalıkları için reçete etmektedir. Benzer şekilde, reishi mantarlarının hipotiroidizm, kardiyovasküler sorunlar, uyku bozukluğu, hipertansiyon, bronşit, eklem ağrısı ve menopoz kaygısı için genel kullanımları, bu hastalıkları onarmak veya önlemek için gerçek uygulanabilirliğini göstermektedir.
Reishi, aynı şekilde, kronik yorgunluk sendromu gibi, kabul edilemez kırıklık bozuklukları için doğal tariflerin ana bileşenidir.

Machine Translated by Google

Siyah Trompet Mantarları Hakkında

Koyu trompet mantarları mumsu loş bir yüzeye sahiptir ve narin ve trompet şeklinde olarak bilinirler. Eşsiz lezzeti ve yüzeyi nedeniyle Fransız yemeklerinde ünlü, son derece zengin ve kremsi bir mantardır.
Birkaç kişinin kayısı gibi koktuğunu söylediği olağanüstü bir kokuları var. Koyu trompet mantarlarının tamamen kirli olduğu bilinmektedir ve onlara gerçekten olabildiğince lekesiz ihtiyacınız vardır. Mantarları dikkatli bir şekilde topladığınızdan emin olun ve gerekirse yıkayın. Bu noktada, onları kurulayın ve kağıt havlulara koyun.

Kara trompet mantarları lezzetli olsa da, aynı şekilde bilinmiyor. Kokulu ve meyvelidirler ve balıkla veya kaşar yemeklerinde çok iyi giderler. Onları kadifemsi bir çorba veya makarna sosu, risotto veya pizzada deneyebilirsiniz. Bu mantar türünün meyvemsi ve misk doğası, mandıra veya çedar yemekleri ile iyi uyum sağlar. Mantarları orta ateşte bir tavaya koyun ve daha sonra biraz yumuşatın ve mantarları 4 ila 5 dakika soteleyin. Daha sonra, tadına bakmak için tuz ve karabiberle tatlandırın, ancak biraz terrine için mantarın bir demetini ayırmaya dikkat edin ve gerisini ince bir şekilde kesin.

Machine Translated by Google

İlkbaharın sonlarında düzenli olarak, Kuzeybatı Pasifik'te uzun bir süre, vahşi koyu trompet mantarlarının büyüdüğünü keşfedeceğiniz yerdir. Bu mantar türü, bazen odunsu bir tada sahip olduğu söylense de, normalde ağaçta yetişmez. Bu mantar türünün, sapa kadar uzanan trompet şeklinde bir tepesi vardır. Donuk kırmızıdan açık loş veya neredeyse koyuya değişen bir gölge ile koyu trompet mantarları, dikkat çekici ve zengin lezzetleri için son derece saygı görür. Spor yüzeyinin ve gövdenin gölgelenmesi, soluk loştan somon rengine kadar, solungaçların aksine kırışıklıklar veya kabarık damarlar ile neredeyse karanlığa kadar değişebilir. Üst ve iç kısım tipik olarak daha renklidir, somon rengi koyudan koyuya ve boş baştan sona kadardır.

Kara trompet mantarları, Cantharellus cibarius ailesinin bir parçasıdır ve genellikle "fakirler yer mantarına göz kulak olur" olarak bilinir. Bu mantarlar genellikle yeni yerine kurutulmuş olarak satılır. Bu mantarlar küçük trompetlere (ya da o resme doğru eğilirseniz kavanozlara) benziyorlar, bu da adıyla çok uyumlu bir çınlıyor ve zenginlerin bile ötesinde, belirgin bir dumanlı tada sahip. Bu mantarlar, herhangi bir temel yemeği şaşırtıcı bir şeye dönüştürebilir. Çoğunlukla, vitrinlerde ün kazanma iddiasıyla satılırlar, bu nedenle mantar aramaya alışık olmadığınız için yakalanması zor olabilir. Aynı şekilde pahalı tarafta bir parça olabilirler, ancak bu mantarların sadece bir kısmı çok ileri gidecektir. Bu mantarlar, ek derinlikleri ve odunsu kokularıyla bilinir ve sürekli olarak kremalı soslarla çalışır.

Bu mantar türü, kuruma prosedürünün içindeki kumluluk nedeniyle, kurutulmuş mantar tozu için ideal bir yarışmacıdır.
Kuru mantar, sebze severlere ve vejeteryan yemeklerine enerjik ve hoş bir tat katmak için enfes bir yöntemdir. Karanlık trompetlerin bir tür yeşillik ile eşzamanlı olarak en tutarlı şekilde büyüdüğünü göreceksiniz. Bu küçük mantarları barındıran yeşillikleri yapmak için bahçenize herhangi bir böcek ilacı sıkarsanız, daha sonra orada büyüyen karanlık borazanları bulacağınız şüphelidir.

Her halükarda birkaç sürünen boyunda olduklarında, ancak arada bir altı veya yedi inç yüksekliğe kadar büyüyebilirlerken, koyu trompetleri seçebilirler. Bu, bazen koyu veya loş tavşan kulakları gruplarından sonra alır. Kıyasla

Machine Translated by Google

başka bir tat, koyu trompet mantarları özellikle derin, nefis bir tat iklimine sahiptir. Yeni veya yeniden hidratlanmışlardır. Bu kara trompet, geliştirilmesi pratikte zor olan mükemmel bir yabani mantardır. Bu sayede iş sektörlerinde ve lokantalarda görünmeleri, bulundukları yerler ile sınırlıdır. Şu anki mevsim.

Ozarks'ta, kara trompet genel olarak neredeyse tüm yıl büyüyecek olsa da, genellikle önemli bir sağanak ve düşüşten sonra ilkbaharda dipsizdirler. Bireysel yıllarda, kara trompet mantarları şaşırtıcı derecede bol ve daha sonra, farklı yıllarda ne yazık ki nadirdir. Her durumda, bu mantarlar aslında iyi kurur. Bunları bir gıda kurutucusunda kurutmayı planlıyorsanız, yapabileceğiniz en düşük ayarı kullanın. Kara Trompet mantarları, tıpkı cinnabarinus mantarları gibi, toplandıktan sonra şu anda harika bir yıl olacak. Onları biraz suya koymalı ve kullanmadan önce birkaç saat dolması için beklemelisiniz.

Machine Translated by Google

Nadiren Mantar Çeşitleri ve Kullanım Alanları

Mantarlar olağanüstü bir besin kaynağıdır ve çok çeşitlidir. Kökü, yaprağı, çiçeği, tohumu olmayan bir tür canlı yaşam formudur. Mantarlar mantardır ve birçok ülkede onlara böyle denir. Tüketilebilir mantarların sonsuz çeşitleri vardır ve büyük olasılıkla benzer şekilde aynı sayıda veya daha fazla yenmeyenler vardır. Lezzetli olmayan mantarlar zararlı olabilir ve ciddi hastalıklara veya daha korkunç ölümlere neden olabilir. Bu nedenle yabani mantarlar, hazırlıklı bir mikolog dışında hiç kimse tarafından toplanmamalıdır.

Mantarlar kurutulmuş, konserve veya yeni olarak elde edilebilir. Kaliforniya'da yetiştiği keşfedilen 590'dan fazla Mantar türü olmasına rağmen, Amerika Birleşik Devletleri'nde kullanım için hemen erişilebilen ana Mantarlar Kahverengi Mantarlar ve Beyaz Mantarlardı. California Mantarlarının bir kısmının fotoğrafları, California Mantarları konusunda biraz uzmanlığa sahip bir web sayfası olan Myko Web'de bulunabilir. Birkaç mantar o kadar inanılmaz güzel ki, zararlı olabileceklerini kabul etmek zor.

Asya ve Orta Doğu'dan genişleyen nüfus artışı ve Televizyon Yemek Şovlarının yükselişi ile yemek seçeneklerimiz inanılmaz derecede genişledi. Bugün, hemen hemen her Süpermarkete girebilir ve hemen erişilebilen yaklaşık altı çeşit mantar bulabilirsiniz. Satın alabileceğiniz çeşitlerden bir kısmı, küçük koyu renkli mantarlar olan Crimini, Crimini, Beyaz Mantarlar, Shitake veya Odun Mantarları, Oyster, Enoki, Chanterelles ve Truffles'ın daha önemli bir uyarlaması olan Portobello'dur.

Mantarlar bütün, dörde bölünmüş, kesilmiş veya dilimlenmiş olarak pişirilebilir. Crimini, güveçte, sote veya farklı sebzelerle tavada kızartılmış olarak mükemmeldir. Ayrıca önemli ölçüde biftek veya farklı et türleri ile sunulurlar.
Tamamen yetiştirilmiş bir Crimini olan Portobello, Mantarlı burgerler için inanılmaz. Sapları boşaltın, İtalyan Salata Sosu ile marine edin ve daha sonra onları ocakta ızgarada kızartın ve Provolone Peyniri, Marul ve Domates ile en iyi şekilde hazırlanmış Hamburger Çöreklerinde servis yapın. Bu Burger'den benzer bir tatmin elde edeceksiniz.

Machine Translated by Google

et ve sizin için çok daha sağlıklı. Portobello da aynı şekilde yengeç dolgusu, ekmek kırıntısı ve doğranmış mantar sapı dolgusu veya pirinç dolgusu ile doldurulabilir. Yeterince büyükler, bu nedenle bir doldurulmuş mantar, bir tabak karışık yeşilliklerin yanında servis edilen akşam yemeği için bir antre olarak doldurabilir.

Beyaz Mantarlar temel olarak Crimini ile benzer bir yolda kullanılabilir. Beyaz Mantarların daha büyüğü, çerezler için inanılmaz derecede doldurulur. Akşam yemeği başlamadan önce masada servis edilebilir veya el yapımı yiyecek olarak kullanılabilirler ya da sadece olağanüstü bir ordövr partisinin bir parçası olabilirler. Bazı zamanlar ağaç mantarları veya ormanlık mantarlar olarak adlandırılan Shitake, Doğu Asya'ya özgüdür. En iyi fileto mignon ve ıstakoz karışımı olarak gösterilebilecek sıra dışı bir tada sahiptirler. Kahverengi ve Beyaz Mantarların gövdelerinin aksine, Shitake'nin gövde kısmı yemek için aşırı derecede aşırı ve odunsu olduğundan, planlamadan önce tahliye edilmeleri gerekir.

İstiridye mantarları kümeler halinde büyür ve kabuklu deniz ürünleri durumuna sahiptir ve çiğnenebilir bir yüzeye sahiptir. İstiridye Mantarlarının isimlerini nasıl aldığı tam olarak belli değil. Bazıları tadından, bazıları ise şeklinden olduğunu söylüyor. İlk olarak Almanya'da I. Dünya Savaşı sırasında bir geçim önlemi olarak geliştirildiler. Şu anda dünya çapında tasarlanıyorlar ve çoğunlukla Asya ülkeleri tarafından destekleniyorlar.

Enoki Mantarları başlangıçta Antik Japonya'da bir incelikti ve ülkenin kuzey kesiminde yabani olarak geliştikleri bir yetiştirme yeri ile sınırlıydı. Enoki, doğada yetiştiği ağacın adını almıştır. Bu bir Japon Hackberry Ağacı veya Japonca adı olan Enoki'dir. Onları geliştirmek ve farklı bölgelerde büyütmek için bir prosedürün oluşturulması, son birkaç on yıl içinde oldu. Enoki, Japonya, Çin ve Kore'de iyi bilinmektedir. Bu küçük ölçekli, ince mantarlar yeni bir yüzeye sahiptir ve kusursuz, hassas, hassas, gelişmiş bir görselleştirme sağlar.

Chanterelle Mantarı turuncu veya sarı renktedir, iridir ve boru şeklindedir. Bir dereceye kadar kayısı gibi meyveli bir kokuya ve biraz biberli bir tada sahiptir ve olağanüstü lezzetli bir mantar olarak görülür. Chanterelle, Kuzey Avrupa'da standarttır, Kuzey Amerika'nın bazı kısımlarında,

Machine Translated by Google

ve Meksika ve aynı şekilde Asya ve Afrika'da bulunabilir. Cantharellus cibarius
pişirmek için çok sayıda iyi bilinen strateji, onları selam vermek için hatırlar,
sufle, kremalı soslar ve çorbalar. Normalde çiğ olarak yenmezler, çünkü
zengin ve karmaşık lezzetleri en iyi pişirildiğinde ortaya çıkar. Onların lezzeti
düzenlemeler yağda çözünebilir ve bu şekilde olağanüstü
Tereyağı veya krema sote için.

Yer mantarı muhtemelen var olan en pahalı mantardır ve muhtemelen
en çirkin. Son derece zıt olanlar da dahil olmak üzere birkaç yer mantarı var. bu
trüf yeraltında yetişir ve onları keşfetmek gelenekseldi.
onları görmek için yer mantarı seven domuzları kullanın. Bu günlerde bazı tazılar var
onları kovmak için hazırlanmıştı. Yaratıklar onları kendileriyle keşfederler.
etkili olan aroma. Yer mantarını yemek pişirmede kullanırken, genellikle sadece
son derece mütevazı bir miktar gereklidir. Trüf ince bir şekilde traş edilir
kesilir ve bir yemek için tatlandırıcı olarak kullanılır. Trüf Yağı elde edilebilir ve
ayrıca mutfak amaçlı kullanılmaktadır. Yağı kullanmanın biraz serbestliği
taze bir trüften daha uzun süre dayanacağını ve lezzetin çok
katı olarak.

Mantarlar, düşük kalorili olmaları nedeniyle besleyici yiyeceklerdir.
yağ ve büyük miktarda protein ve C vitamini içerir. Bu şekilde ve
kalori sayaçları için inanılmazlar; bununla birlikte, bunun yanında zengin
gıdaya lezzet ve yüzey. Başkasının katkısı olmadan pişirilebilirler
garnitür olarak; kurs olarak veya sadece lezzet katmak için kullanılabilirler ve
farklı yemekler için yüzey. Hazırlanmak için mantarları pişirmek için,
en uç karaktere sahip olmak için temel standartlar. • Yıkamayın:

Nemli kağıt havluyla silin.

- Soymayın: Derisi lezzetlidir. Korkunç noktalar varsa, kesin
  sadece o noktadan ve daha fazla değil.
- Sıçramayın: Yaparsanız, su birikintileri olacak ve
  besinler, tıpkı lezzet gibi. Mantarların ekleyeceğini hatırla
  yemeğinize karakter ve yüzey katar ve lezzetli bir yemek olabilir
  başkasının girişi olmadan.

Biraz sarımsak, gevrek fesleğen ve zeytinyağının genişlemesi ile yapabilirsiniz.
herkes tarafından takdir edilecek yemekler.

Machine Translated by Google

Mantarın Besleme ve Sağlığa Faydaları

Mantar, vücudumuz için birkaç sağlık avantajı içeren bir besindir. Bir mantarın diyet yararı, kalorisi düşük ve bitkisel proteinler, demir, lif, çinko, esansiyel amino asitler, besinler ve minerallerde yüksek olmasını içerir. Tarihten beri Çinliler, zengin sağlık içeriği nedeniyle bir mantar kullanıyorlar. Çinlilere göre, mantarların besin sağlığı avantajları, artan zorunluluk ve mükemmel sağlığı içerir.

Daha sonraki mantıksal incelemeler, mantarların sağlığa faydalarını doğrulamıştır. Bu araştırmalar, mantarın vücudumuzu güçlendirdiğini ve fizyolojik homeostazı koruyarak bağışıklık sistemimizi geliştirdiğini göstermiştir. Mantarların sağlıklı faydaları, mantar türlerinden farklıdır, zaten pratik olarak tüm mantarlar insan vücuduna inanılmaz sağlık yararları sağlar ve işte size bahsetmemiz gereken bazı mantarlar.

Machine Translated by Google

Shiitake Mantarı Beslenmesi

Shiitake, "Yaşamın Karışımı" olarak bilinir. Shiitake mantarı, kanser gıdalarının düşmanı olarak telaffuz edildi. Shiitake mantarları, Lentinan içeren içerir. Lentinanın bağırsak, mide, karaciğer ve akciğer kanseri üzerinde bir miktar etkisi vardır. T lenfositlerin ve diğer tipik cellat hücrelerin oluşumuna yardımcı olur ve AIDS'in sağlık üzerindeki olumsuz etkilerini azaltır.

Shiitake mantarları, diğer birkaç oksidan düşmanı açısından zengindir; örneğin, ürik aşındırıcı, selenyum ve besin A, C, D ve E. Shiitake mantarlarının hipertansiyonu olan kişilerde nabzı düşürdüğü bulunmuştur. Shiitake mantarının üretken beslenme tahmini, serum kolesterol seviyelerini düşürür ve karizmayı artırır. Tüm viral etkilere karşı olan İnterferon neslini canlandırır. Spesifik araştırmalarda, Hepatite karşı uygulanabilir olduğu gösterilmiştir.

Machine Translated by Google

Agaricus Mantarının Sağlığa Faydaları

Agaricus mantarı birçok ülkede tüketilmektedir. Genellikle tedavi edici özellikleri nedeniyle sağlıklı bir gıda olarak görülür. Agaricus, geniş bir sağlık bozukluğu kapsamına karşı terapötik sağlık avantajları nedeniyle "Tanrı'nın Mantarı" olarak adlandırılır. Bireyler, bağışıklık sistemi, kalp ve işleme sistemi ile özdeşleşerek çeşitli hastalıkları ve vücut bozukluklarını düzeltmek için onu yuttu. Farklı Agaricus mantarı sağlık yararları, tahta ağırlığını, diyabeti kontrol etmeyi, sürekli ve yoğun hassasiyetleri içerir. Diğer iyileştirici etkiler şelaleleri, stresi ve sürekli zayıflığı içerir.

Maitake Mantarının Sağlığa Faydaları

Maitake'nin farklı isimleri vardır; örneğin, "Hareketli Mantar". Yedikten sonra tadı ve sağlığa faydaları ile bilinir. Japonya'da Maitake Mantarına ayrıca "Mantarın Hükümdarı" denir. Japonya ve Çin'de, Maitake Mantarları 3000 yıl öncesine kadar yenmiştir. Şimdiye kadar, Maitake Japonya'da ikame para olarak değiştirilir ve gümüş olarak ağırlığı kadar değerli olduğu söylenir! Maitake, Japonlar için refah ve zorunluluk geliştirmek için bir tonik ve yiyecek olarak kullanılır.

Machine Translated by Google

Tarihten beri, Maitake mantarının hipertansiyonu azalttığı ve kanseri önlediği kabul edildi. Önceki yıllarda araştırmacılar, sağlık yararlarını doğrulamak için Maitake mantarı ile farklı şeyler deniyordu. Araştırma tesisi mantıksal araştırmaları, Maitake Mantarı konsantrelerinin kanserli tümörlerin büyümesini kontrol edebildiğini ve testte kullanılan hemen hemen tüm kanserli farelerin güvenli sistemini kaldırabildiğini göstermiştir.

Kordiseps Mantarının Besleyici Değeri

Cordyceps mantarı, bağışıklık sisteminin viral ve mikroskobik organizmaların kontaminasyonuna karşı savaşma kapasitesini güçlendirir. Mantıksal araştırmalar, Cordyceps'in yüksek kolesterol, halsizlik, akciğer kanseri ve böbrek hayal kırıklığı tedavisinde yetkili olduğunu göstermiştir. Cordyceps mantarının kullanımı insan kasının gevşemesini sağlar. Bu, aşağıdakiler için yararlı olan inanılmaz bir sağlık avantajıdır.

Machine Translated by Google

pürüzsüzleştirirken hack, astım ve diğer bronşiyal koşulları tedavi etmek kaslar.

Machine Translated by Google

Reishi Mantarının Besin Değeri Bilgi

Daha önce, Reishi mantarı sadece üstün ailenin yediği bir egemenlik yemeğiydi. Reishi mantarı Çinliler tarafından sevgiyle "Ling Zhi" olarak bilinir. Önceki 30 yıldaki konsantreler, reishi mantarı yiyerek, örneğin düzenli hastalıkların ve koşulların tedavisi gibi sağlık avantajlarının hasat edildiğini göstermiştir. Geç yapılan incelemeler, Reishi'nin birçok sağlık yararına ve diyet etkilerine sahip olduğunu göstermiştir: Antioksidan, Dolaşım gerginliğini azaltır, karaciğere sigorta sağlar ve onu detoksifiye eder. Reishi mantarının yaptığı şey, vücudun bileşenlerini orijinal hallerine geri getirmek ve ardından tüm vücut organlarını yeniden yararlı hale getirmeleri için güçlendirmektir.

Reishi Mantarı Özü Faydaları

Ganoderma veya Reishi mantarının çıkarılmasından elde edilebilecek avantajlar sayısızdır ve bu mantarın en aşırı kabiliyeti henüz ortaya çıkmamıştır. Çok çeşitli mantarlar vardır: bol miktarda shiitake, kabuklu deniz ürünleri, düğme, portabello mantarları. Evde yetiştirilen bir tedavi olarak mantar hakkında çok fazla şey duydunuz. Her durumda, genellikle hangisini deneyeceğinizi bilmiyorsunuz. Bu şekilde, ünlü soruşturmayı netleştirmek için, bu tek ve tek bir adı hatırlamak için idealdir: Ganoderma. Bu, dünyanın birçok yerinde Reishi olarak da bilinen bir mantar türüdür; Bununla birlikte, mantar uzaklaştırmalarıyla ilgili olarak kullanılan en iyi bilinen terim Ganoderma'dır. Çalışmalar, bu mantardan elde edilebilecek avantajlara yönlendirilmiştir.

Her durumda, en iyi sonuçları vermek için konsantrenin en iyi nasıl kurulacağını incelemek için ek olarak araştırmalar yapılmıştır. Ganoderma kullanımı, yaklaşık 4.000 yıl önce Antik Çin'de izlenebilir. Bu dönemde, Ganoderma Lucidum mantarı, altın ve hatta servet kadar gerekli görüldü. Bu mantarın her türlü hastalığı veya hastalığı iyileştirebileceği kabul edildi. Bu doğrultuda, egemenlikler, bu tür bir sihirli bitkiye ve egemenlik olmayan herhangi bir kişiye sahip olma seçeneğini saklı tutanların başlıcaları oldukları sonucuna vardılar.

Machine Translated by Google

onu kullanacak olan, zayıflatılmalı ya da öldürülmeli. Basitçe bugünkü durumun böyle olduğunu varsayalım. Artık herkes tehdit edilebilirdi, değil mi?

Tanrıya şükür, bu artık geçmişte kaldı ve şu anda "aydınlanmış" bir birey olarak daha iyi düzenlemelerle karşı karşıyayız. Ganoderma çiftlikleri, böyle bir doğaüstü bitki bitkisinin sürekli olarak yaratılacağının garantisini verebilir ki, buna ihtiyacı olan veya ihtiyacı olan herhangi bir birey onu satın alma ve kendi başına kullanma seçeneğine sahip olabilir. Şu anda reishi mantarı ekstresi size hangi yöntemle yardımcı olabilir? Ganoderma kabulünün şimdiye kadar bağlantılı olduğu en yaygın etki, güvenli sistem çalışmasıdır. Duyarsız sistem çalışmasını birçok durumda genişleterek sizi hastalıklara karşı daha az savunmasız hale getirir.

Henüz netlik kazanmamış olsa da, bu olağanüstü konsantre sayesinde sayısız hastalığın yatıştırıldığı ve birkaç vakanın iyileştiği söyleniyor. Herhangi bir onarıcı etki iddiasında değilim, ancak reishi mantarı konsantresinin sadece pratik anlamda sunabilecekleri (uzman faturaları ve ziyaretlerinde size oldukça iyi bir kuruş kazandırabileceğinden) kendi başına bir düzeltmeden daha fazlasıdır.

Machine Translated by Google

Küçük Mekanlar İçin Mantar Yetiştirme Kutusu

Çıplak gözlerimizin göremediği küçük boşlukta birkaç mantar büyür. Diğerleri de evlerinde daha fazla alana ihtiyaç duyduklarından veya bölgeleri bu tür geliştirmeye uygun olmadığından çeşitli mantar türlerini kültürlemek için bir kütük içinde veya hatta kutularda geliştirilir. Aynı şekilde, bir kapta yetiştirilen mantarın ustaca ve kazançlı bir şekilde rafine edildiğini, sahibi tarafından çok önemsendiği için bazıları da kabul eder.

Tüm mantar yetiştirme kutusunun genellikle normal olan başka bir yanı, tüm alanlara sığan boyutudur. Kış aylarında, mantarı genellikle evinizin içinde arıtabilirsiniz. Bunun yanı sıra, bu, evinizin diğer her parçasında o kadar malzemedir ki, barındırdığı çok küçük alanda sağlıklı büyümesini görebilirsiniz. Bazen, mantarlar şu andan itibaren kapta verilir, bu nedenle uygun büyüme için sandığın üzerindeki sıcaklığı kontrol etmeniz yeterlidir. Çoğu zaman, sihirli mantarlar, farklı türlerden daha az tuhaf göründükleri için bu durumlarda ekilir.

Bununla birlikte, mantar yetiştirme kutusu, çeşitli türlere uygun belirli bir boyuta sahiptir. Çok fazla merak uyandıran kesinlik, haftalar içinde çok fazla gerilmeden büyüyebileceği ve 250 ila 350 bit sihirli mantar (sadece bu tür için) bir araya getirebileceğidir. Mantarların kutularda serbestçe büyümesi amacıyla ayrıca toprağın pH seviyesini araştırın. Öyle ya da böyle, kutunun ambalajı, toprağın, yetiştirme kutusunda daha fazla mantar döndürmek için bunaltıcı etki yapması amacıyla verilmiştir. Size bir ipucu: Yetiştirme kutusu aynı şekilde soğutucunuza yerleştirilebilir, böylece toprağın nemi normal yaşayabilirliğe yardımcı olur ve mantarlarınız ustaca rafine edilebilir.

Mantar yetiştirme kutusu sadece küçük alanlar için değil aynı zamanda geniş bölgeler için de uygundur. Sadece mal sahibinin kültüre ihtiyacı olan madde ve mantarı kavrayışına bağlıdır. Öte yandan, büyümesini etkileyecek tüm o muhteşem mantarların değil, başkalarının yayılmasından uzak durmak için davanın doğru bir şekilde yapılması ve güvence altına alınması gerekir. Mantar yetiştirme kutusu, her yerde basit düzenlemelere göre yapılır. çok öz-

Machine Translated by Google

açıkça görülüyorsa, hedefle bu konuda giderek daha yetkin olmalısınız.
büyüyen mantarlar sizin için bir kayıp olmayacak.

Machine Translated by Google

Kanser için Mantar

Otlarla onarım, özellikle kanser tedavisinde yeni bir tedavi olarak giderek daha fazla ün kazanıyor. Olursa olsun, mantarlarla restorasyon hakkında bir şey söylenmemeli mi? Otlar bitki materyali olarak görülür.
Mantarlar nerede bulunur? Doğal bir bakış açısından, otlar otsu bitkilerdir. Evde yetiştirilen reçetelerde bitkilerin yaprakları, kökleri ve çiçekleri kullanılabilir. Bitki alemi bitkilerle ilgilidir. Mantarlar alemi mantarlara dahildir. Bilim, bağışıklık sistemi enfeksiyonu, sinir bozuklukları ve kanser dahil olmak üzere gerçek rahatsızlıkların tedavisinde tıbbi mantarların tahminini araştırıyor. Bu makale mantarları kapsayan sırrın bir kısmını ortaya koymakta ve standart reçetelerde kullanımlarını araştırmaktadır.

Krallık Mantarlarını kapsayan çok sayıda efsane vardır. "Harika, birkaç mantar zehirlidir" diye düşünüyor olabilirsiniz. Ve gerçekten, bu geçerlidir. Birkaç bitki de aynı şekilde zararlıdır. Mantarlar korkunç bir üne kavuşuyor çünkü düzenli olarak mantarlara zarar verme vakaları çok fazla dikkat çekiyor. Çoğu mantar zararlı değildir. "Rüyalar mı göreceğim yoksa hayal mi kuracağım?" diye düşünüyor olabilirsiniz. Dünyadaki birçok toplum, halüsinojenik mantarları onarmak için kullanır. Her halükarda, tıbbi mantarlar dünyanın dört bir yanındaki laboratuvarlarda inceleniyor ve prova yapan doktorlar, kanser uzmanları ve seçmeli ilaç uzmanları mantarlara dikkat ediyor ve onları gerçek rahatsızlıklar için tavsiye ediyor.

Hangi mantarlar onarıcıdır? Kanseri onarmak için mantarları tararken, önce poliporlara veya raf mantarlarına bakın. Bu mantarlar, gelişimsel bir bakış açısıyla en köklü olanlardır. Birkaç mikolog (mantarları inceleyen kişiler), tüm mantarların poliporlardan geliştiğini kabul eder. Poliporlar serttir, solungaç mantarları gibi narin değildir. Herhangi bir mantarın yenilebilir olması için önce pişirilmesi, ısıtılması veya yoğrulması gerekir. Bu özellikle çok gözenekli mantarlar için geçerlidir. Biyolojik olarak erişilebilir olmaları için önce ısıtılmaları gerekir.
Genel olarak, çok gözenekli mantarlar pişirilir ve yüksek sıcaklıktaki su ile doyurulur, gerilir ve müteakip içecek mantar olarak doldurulur.
Çay.

Machine Translated by Google

Doğrulanabilir, çok gözenekli mantarlar yerel halk için çok önemliydi.
tüm dünyadaki gruplar. Bazı sert, raf mantarları
ateş yakmak ve uzun süreli ayrılıklar için yakıt veya cesaret. Bu eşdeğerler
türler ayrıca bölündü ve çay için su ile doyuruldu.
Her bir anakaradaki toplumlardaki şamanlar, gerçek terapötik tedaviyi uyguladılar.
polipor mantarlı hastalıklar.

Kanser tedavisi için hangi mantarlar polipor mantardır? en
iyi bilinen ve yaygın olarak kullanılan çok gözenekli mantar, Reishi'dir.
mantar. Geleneksel Çin Tıbbında standart olarak yaygın olarak kullanılmaktadır.
Japon doktorlar ve tüm Kore, Vietnam ve Doğu toplumları aracılığıyla.
Aksi takdirde Ling Chi olarak adlandırılan bu şifalı mantara şuradan ulaşılabilir:
web üzerinden ve doğrudan seçmeli olarak ek yapı
tedavi uzmanları.

Çığır açan bir diğer onarıcı polipor mantar ise Grifola'dır.
frodosa, aksi takdirde Maitake olarak adlandırılır. Maitake, hassas bir etli polipordur.
diyet ve tıbbi değeri ile. Bir ton dikkate alıyor
başladığından beri farmasötik ve nutrasötik kuruluşlardan
araştırmalar, tümör reçetesinin düşmanı olarak güçlü olduğunu gösteriyor,
özellikle karaciğer ve göğüs kanseri vakalarında. Maitake'yi arayın
D-kısımını ve beta-glukanları ele alan takviyeler. Maitake
takviyeleri, web üzerinden ve sıradan ilaçlardan geniş ölçüde erişilebilir
mağazalar.

Efsanelerin bir kısmını mantarların etrafına saçtıktan sonra ve hızla
mantarların ilaç olarak tarihsel arka planını araştırmak,
iyi ki gizemli mantarlar onarıcı güce sahipler.

Restoratif Kullanım

1960'larda ve 70'lerde birkaç klinik öncesi ön hazırlık,
sorunların tedavisinde psilosibin ve farklı psychedelics için umut verici bir iş
demet serebral ağrılar, zihniyet bozuklukları ve köleleştirme dahil.

Machine Translated by Google

Küme serebral ağrılarının Tedavisinde Psilosibin Daha

istisnai, ancak süresi baş ağrılarından daha kısa olan demet migrenleri, düzenli olarak en rahatsız edici ve sorunlu beyin ağrısı türü olarak tasvir edilir. Akşam saatlerinde yapılan saldırılar, gündüz olanlardan daha korkutucu olabilir; bununla birlikte, her ikisi de bireyin hayatına temelden müdahale eder.

Bu noktaya kadar, psilosibin'in grup migrenlerini tedavi etme kabiliyetini gösteren hiçbir sistematik araştırma yapılmamıştır. Bununla birlikte, epizodik raporlar, tıbbi ağın dikkatini çekti. 2000'lerin ortalarında, terapötik uzmanlar, hastalarının bir kısmının eğlence amaçlı halüsinojenik kullanımın (ve ardından kendi kendine reçetelemenin) ardından durumlarının azaldığını açıklamasından sonra, grup migrenleri için potansiyel tedaviler olarak psilosibin ve LSD'yi düşünmeye başladılar.

Devam eden bir genel bakış, psilosibin'in, şu anda mevcut ilaçlardan daha fazla migren tedavisi olabileceğini ve hastaların neredeyse yarısının psilosibini güçlü bir tedavi olarak ilan ettiğini ortaya koydu.

Machine Translated by Google

Anksiyete Bozukluklarının Tedavisinde Psilosibin

Anlatılan kanıtlar, psilosibin (ve farklı psychedelics), örneğin üzüntü ve kaygı gibi zihinsel durum bozuklukları için bir tedavi olarak vurgulamıştır. Terapist ve halüsinojenik bilim adamı Dr. James Fadiman, oldukça uzun bir süredir, baskın kısmı kesin olan hikayeler topluyor.

Merkezi hükümet, psilosibin'in zihniyet bozuklukları üzerindeki iyileştirme kabiliyetine yönelik bazı küçük, istisnai kontrollü araştırmaların yapılmasına izin verdi. Uzun zaman önce, terminal kanser hastalarında psilosibinin üzüntü ve yaşam sonu kaygısı üzerindeki etkilerini test etmek için bir pilot çalışmaya yönlendirildi. Bu araştırmadaki hastalar, kanser ve hastalıklarıyla tanımlanan stres veya kaygının klinik analizini düzenlemeye sevk etmişti. Uzmanlar, ön hazırlıktan yarım yıl sonrasına kadar, sefillik ve kaygı oranlarında psilosibin tedavisinden sonra kritik gelişmeleri izlediler.

Geç saatlere kadar, Londra'daki yüksek bir araştırma grubu, psilosibin'in önemli sefaletleri tedavi etmek için kullanılabileceğini öneren bir araştırmayı tamamladı. On iki hastaya iki doz psilosibin (bir düşük ve bir yüksek) verildi ve zihinsel yardımla birleştirildi. Sonraki bölümden birkaç hafta sonra, yaklaşık tüm hastalarda keder puanları kalıcı olarak azaldı ve 12 hastadan sekizi yasın hiçbir yan etkisini göstermedi. Çeyrek yıl sonra, beş hasta hala umutsuzluktan uzaktı ve kalan yedi kişiden dördü "Aşırı"dan "Nazik veya Orta"ya gerileme derecesinde bir düşüş yaşadı.

Sıradan serotonin geri alım inhibitörü (SRI) sedat tedavisine tepki vermeyen hastalarda yapılan küçük bir araştırmada, psilosibin tedavisinin de aşırı dürtüsel bozukluk (OKB) belirtilerini etkili bir şekilde azalttığı görülmüştür. Bu muayenede, tüm hastalar OKB yan etkilerinde %23'ten %100'e kadar bir düşüş gösterdi.

Machine Translated by Google

Bağımlılık Tedavisinde Psilosibin

"Örnek psikedelikler", 1950'lerde ve 60'larda zorlamayı umut verici sonuçlarla tedavi etmek için klinik öncesi hazırlıklarda kullanıldı. Yine de, bir kez daha, bu psychedelics'in çok büyük bir kısmı ABD'de, üstelik Avrupa'nın büyük çoğunluğunda yasa dışı hale getirildiğinde, bunların terapötik bir ortamda kullanılmasına yönelik araştırmalar fiilen durma noktasına geldi. Her ne olursa olsun, devam eden yıllar, kompulsiyonu tedavi etmek için iyileştirici aparatlar olarak psilosibin ve farklı psikedeliklerin kullanılmasında bir canlanma gördü.

Yakın tarihli bir raporda, yardımcı tedavi planının bir bileşeni olarak psilosibin, likör bağımlılığının tedavisinde garanti göstermiştir. Psilosibin organizasyonundan sonra, bir tedavi programının önemli bir yönü olarak alkol alımında ve alkolün kısıtlanmasında önemli düşüşler hesaba katılmıştır.

Psilosibin ayrıca bireylerin sigarayı bırakmalarına yardımcı olmada potansiyel bir araç olmanın tüm özelliklerine sahiptir. Devam eden bir ön hazırlıkta, sigarayı bırakma için daha önemli bir entelektüel davranış tedavi programının bir özelliği olarak psilosibin ile birkaç tedavi seansı, çalışma üyelerinde (15 denekten 12) sigarayı bırakma ile %80'lik bir başarı oranına sahipti. Muayene ile, geleneksel sigarayı bırakma tekniği başarı oranları - sakız, yamalar, herhangi bir sütten kesme süresi olmadan vb. - yaklaşık %35'lik bir başarı oranına sahiptir.

Psilosibin Beyni Yeniden Bağlar mı?

Birkaç uzman, psilosibin'in duygusal refah koşulları üzerindeki değerli etkilerinin önemli bir kısmının, beyindeki bir kontrol sistemini "sıfırlama" kapasitesinden kaynaklanabileceği konusunda spekülasyon yapmaya başlıyor. Varsayılan Mod Ağı (DMN), aşırı aktif olduğunda melankoli ve diğer zihin seti bozukluklarına bağlanmıştır. Psilosibin'in, son zamanlarda uyarıcı etkileriyle bağlantılı olan DMN'nin etkisini büyük ölçüde azalttığı görülmüştür.

Machine Translated by Google

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BÜYÜYEN PSİLOSİBİN MANTARLAR

Nispeten az sayıda kişi bunun gerçekte olduğunu anlıyor, mantar yetiştirmek yerine evde kendiniz yetiştirmek kolay Kitlesel olarak yetiştirildikleri dış ülkelerden verimli bir şekilde ithal edilen mantar türleri üzerindeki nakit paralarını yakındaki mağazalarından geçirmek için topluyorlar. Mağaza ürün yelpazesinin gerçekçi bir kullanılabilirlik süresi pek yoktur ve mantarlar genellikle plastikle doldurulmayı tercih etmezler, bu nedenle evde mantar yetiştirmenin yanı sıra daha taze olacak gerçeğini anlayarak. daha uzun süre dayanan mantarlar, mağaza çeşitleri genel olarak kademeli olarak sulandırılmış bir tada sahip olacağından, şüphesiz daha topraklanmış ve daha mantarlı tadacaktır.

Kendiniz mantar yetiştirmenin bir başka yolu da, mağazalarda gösterilen - genellikle yakalama mantarları, Shiitake, Oyster ve Portobello'dan oluşan - çeşitlerle sınırlı olmamanızdır. İstiridye mantarlarının geliştirilecek en saf mantar türü olduğuna inanılsa da, çoğu dükkanın asla satmayacağı bir şey yetiştirmeye çalışmak isteyebilirsiniz. Lions Mane mantarının yetiştirilmesi biraz daha zordur, ancak daha sonra temelde ıstakozla aynı olan bir tada sahiptir ve usta perakendecilerden satın almak çok pahalıdır.

Önce mantarlarınızı yetiştirme seçeneğine sahip olmak için bir çeşit seçmelisiniz. Pek çok lezzetli mantar, evinizin içinde veya dışında yetiştirilebilir, çoğu yetiştirici, artırmanın basitliği nedeniyle ilk etapta deniz tarağı mantarına yerleşir (Oyster veya Pleutorus Ostreateus, muhtemelen doğru koşullar verildiğinde büyüyeceği için aşırı derecede ezici bir büyümeye sahiptir.).

Machine Translated by Google

Büyümek için bir tür mantara karar verdiğinizde, tüm organizmaların kendine özgü büyüme parametreleri olduğundan, belirli büyüme ön koşullarını bulmalısınız. İstiridye mantarı ile ahşap bazlı bir alt tabaka (kağıt, karton vb.) kullanabilir veya saman üzerinde yetiştirebilirsiniz. Bunlar, en iyi verimi verdikleri için en yaygın olarak tanınan alt tabakalardır.

İhtiyacınız olan bir sonraki şey mantar yumurtlamasıdır. Yumurtlamanızı bir dükkandan satın alırsanız en kolayıdır - çoğu bahçe odak noktası sadece eksiksiz mantar yetiştirme kitleri sattığından muhtemelen en az çevrimiçi yapılması talep edilir. Ancak, başkası olmadan yumurtlama biraz daha fazla otoritedir. Çok sayıda site yumurtlama satıyor ve bir paket için sadece birkaç sterline mal olacak, bu da size bir sürü mantar verecek (ayrıca bu noktada onları bir mağazadan satın almak için kendi mantarlarınızı yetiştirmek için daha iyi bir teşviktir) .

İstiridye mantarları ile, mevcut çok sayıda mikropu öldüren ve mantar yumurtlamasına büyüme açısından bir başlangıç sağlayan saman veya kağıt bazlı maddeyi saflaştırmanız gerekir. Bunu, pipeti/kağıdı biraz ısıtılmış suya batırarak ve yaklaşık 60 dakika boyunca yaklaşık 60 derece C'de tutarak gerçekleştirebilirsiniz. Bunu yaptığında, alt tabakayı kanalize edin ve şeffaf plastik bir pakete yerleştirmeden önce soğumasını sağlayın. Torbanın içine bir demet saman/kağıt koyun ve ardından üzerine spawn serpin ve paket dolana kadar bu işleme devam edin. Torbayı metal bir bağla bağlayın ve sonunda havanın miselyumun büyümesini ve mantarların daha sonra gelişmesini sağlayacak şekilde paketin üzerindeki açıklıklara nüfuz edin, Torba kolonize olana kadar yaklaşık on dört gün boyunca ılık bir yerde bırakın (döner). beyaz, büyüyen miselyumdan). Bir havalandırma kabini veya motor bölmesi mükemmel bir noktadır).

Çuval tamamen kolonize olduğunda, doğal ürün için hazırlanacaktır - mantarlar birkaç gün içinde ortaya çıkmaya başlamalıdır. Meyve vermesine yardımcı olmak için, çuvalı, nemlilik seviyelerinin yaklaşık %90 veya daha yüksek olduğu daha rahat, daha sönümlü bir bölgeye taşımanız gerekir. İstiridye mantarları çok sakin ortamlarda bulunmayı sever, bu nedenle onları dışarıda bırakmak büyük olasılıkla en iyisidir. Mantarların havayı sevmesi nedeniyle önceden perçinlenen deliklerden şekillenmeye (iğne) başlayacaklardır.

Machine Translated by Google

verilmiş. Bu gerçekleştiğinde, paketi özenle kesin ve bir dokunuş geri sıyırın, mantarların muazzam boyutlara ulaşması için gereken hava ve alanı sağlayın. İstiridye mantarları iyi bir boyuta ulaştığında ve üst kısımları sporlarını boşaltmak için yayılmadan hemen önce, onları toplamak için nazikçe zorlayın ve saplarından bükün. Sapın bir kısmını bir bıçakla kesin ve yemeye hazır olacaklar!

Machine Translated by Google

Birkaç Mantar Türü

38.000'den fazla farklı mantar çeşidiyle, her birey
mantar konusunda çıldırmış olanın, bakması gereken bir lütuf vardır. İncelemek
daha ünlü çeşitlerin bir kısmının belirgin özellikleri ve
tercih ettiğiniz ürün yelpazesini ayarlamak için birkaç faydalı ipucu.

Agaricus Mantarları Daha

belirgin olarak mantar veya beyaz mantar olarak bilinir,
bunlar en çok kullanılan çeşitlerdir. Onlar zengin mevcuttur
herhangi bir mağazada gevrek, katılaştırılmış veya konserve. Agaricus mantarları yumuşak bir
çiğ yenildiğinde lezzet, ancak yenildiğinde duygu artar.
pişmiş.

Porçino Mantarı

Mantarlar arasında en iyilerinden biri olarak kabul edilen önemli giderleri
katı yüzeyi seven bireylere engel değil ve özellikle
bir tür Porcino mantarı. Faktör ölçülerinde erişilebilirler ve
son derece ticari bir şekle sahip.

Shiitake Mantarları

Başlangıçta Japonya'da standart meşe kütüklerinde belirgin bir şekilde geliştirildi, shiitake
mantarlara şu anda dünyanın her yerindeki daha büyük süpermarketlerde erişilebilir.
küre. Muazzam büyüklükte ve gölgelemede koyu kahverengi, shiitake mantarları
cıvıl cıvıl zengin bir tada sahiptir. Kurutulmuş shiitake'lerin giderek daha istisnai bir özelliği var.

Machine Translated by Google

tadı ve düzenli olarak yeni ürün yelpazesine aranıyor. Onlar genellikle
çorbalarda ve tavada kızartılmış yemeklerde kullanılır.

Portobello Mantarları

Büyük, dolambaçlı ve düz, Portobello mantarları bazen
alışılmış bir çizburger boyutuna kadar büyür. Onlar kalın,
çiğnenebilir yüzey ve ızgara ve barbekü için harika bir karardır.

Pleurotus Mantarları

Pleurotus mantarları, aksi takdirde deniz tarağı mantarı olarak adlandırılır.
lezzette şaşırtıcı karşılaştırılabilirlik, çeşitli tonlarda erişilebilir
koyu renkli çeşitli tonlarda grimsi. Yüzeyleri giderek
pişmiş yemeklerde kullanım için makul.

Morel Mantarı

Machine Translated by Google

Koordinasyon maliyeti ile istisnai olarak ödüllendirilen bu koni biçimli yüzeye bakılan nektarlı mantarlar müthiş görünüyor güveçleri ve sosları olağanüstü cesurlukları ile zenginleştirmek için lezzet. Morel mantarları küçük ve soluk koyu renklidir ve aynı şekilde doldurmak için kullanılabilir.

Girolle veya Chanterelle Mantarları

Trompet kalıplı ve gölgelemede sarı-altın, Chanterelle mantarları kayısıdan doyurucuya ulaşan zengin bir lezzet. En iyi gevrek yenir, ancak aynı zamanda konserve veya kurutulmuş olarak erişilebilir.

Enokitake veya Enoki Mantarları

Japonya'ya özgü olan Enokitake mantarları, hafif, uzun saplar ve üzerlerinde küçük üstler. Genellikle beyazdırlar gölgeleme, hafif, meyvemsi bir tada sahiptir ve karışık tabaklarda ham olarak servis edilir. yeşillikler ve çorbalar.

Machine Translated by Google

Kırım Mantarları

Ayrıca mat koyu renklerinden dolayı İtalyan Kahvesi olarak da adlandırılır.
gölgeleme, Crimini Mantarlarının yüzeyi kalındır ve zengin bir tada sahiptir.

Machine Translated by Google

Mantar Hazırlamak İçin Faydalı İpuçları ve İpuçları Mantarla Pişirme

Recollect kurutulmuş mantarların inanılmaz derecede odaklanmış bir tadı vardır ve sebzelerden çok baharat olarak görülmelidir. Kuru mantarlar, yaklaşık 20 ila 30 dakika boyunca yüksek sıcaklıktaki suyu emmeli, yıkamalı, kesmeli ve daha sonra çorbalara, soslara ve yahnilere eklenmelidir.

Çoğu mantar, pişirildiği gibi çiğ olarak yenebilir. Her neyse, Portabella ve Shiitake'yi içeren belirli çeşitlerin gövdeleri sıklıkla yoğundur ve atılmalıdır. Gerektiğinde belirli yemeklerde zenginleştirici uzmanlar olarak kullanılabilirler. Mantar dolması çok aranan bir inceliktir. Mantarları doldurmak için, gövdeyi boşaltın, solungaçları kazıyın ve bir kavun sıcağı kullanarak mantarı kazın. Herhangi bir keyifli doldurma için çok yeriniz olacak.

Machine Translated by Google

Mantarların Nasıl Yetiştirildiğini Görmek

Mantar yetiştirmeyi öğrenmeye hevesli olan herhangi bir kişi, bunu yapmanın çok sıkıcı bir prosedür olabileceğini görecek ve oradaki tüm çeşitli teknikleri gördükten sonra o kişiyi yüzlerce, muhtemelen çok sayıda cevapsız soru ile bırakacaktır. vardır. Evde nasıl mantar yetiştirileceğini bulmak, aynı şekilde, zorlu anlaşmalar, taban dışı veya eski teknolojiler nedeniyle hayal kırıklığı yaratabilir. Neyse ki, evde, içeride veya dışarıda mantar yetiştirmek, finansal olarak erişilebilir çoğu mantar türü için çok basit ve sağduyulu bir işlemdir.

Büyüyen mantarlar birkaç aşamalı ilerlemeyle gerçekleştirilir ve çoğunlukla büyüyen bitkilerden önemli ölçüde daha karmaşıktır.
Mantarlar, organizmanın vejetatif parçası olan ve genellikle beyaz olan miselyumdan oluşur, ancak gölgeleme türlere göre değişebilir. Bir mantar yetiştiricisi olarak, miselyum topluluklarını nasıl uygulanabilir hale getireceğinizi anlamalısınız ve bunu etkili bir şekilde yapmanın yolunda sayısız tehlike vardır. Pek çok insanın karşılaştığı birincil engel, mantar topluluklarının rakip mantarlar tarafından bozulmasıdır. En yaygın olarak tanınan kirletici oluşur, ancak mikroorganizmalara ve mayalara benzer birkaç tane daha vardır.

Miselyum, parazitik sporlardan başlar ve aşılanmış bir substrat üzerinde, substrat, kültivatörün seçtiği organizma ile tamamen istila edilene kadar büyür. Mantar geliştirme çabanızı sona erdirecek olan lekelenme olasılığını azaltmak veya hafifletmek için, bir kültivatör meşru bir temiz (aseptik) sistemin provasını yapmalıdır. Mantar Yetiştirmeye Başlamak, hatasız bir hareket tarzı gerektirecektir ve yeni kültivatör daha fazla verinin kapsamlı ölçümlerine aşina olduğu için, bunu baştan detaylandırmak zor olabilir. İdeal olarak, bu kılavuzda sergilenen veriler, şansınız kalmamışsa, size bir miktar rehberlik sağlayacaktır. Teknikler iki temel sınıfa ayrılır: kekler ve aşağıda bahsedeceğimiz kütle.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

Büyümek için en az talepkar yaklaşım mantarlar: kek teknikleri

Çoğu amatör, "kek" dediğimiz şeyi kullanarak mantar yetiştirmeye başlar.
Keklerden mantar yetiştirmek son derece basittir ve zor değildir
yapmak. Aynı şekilde satıcılardan önceden sterilize edilmiş kek setleri satın alabilirsiniz.
başkasının yardımı olmadan yap-it-iş için enerjiniz yok.
Aşağıda çeşitli kek türlerini inceleyeceğiz: Daha koyu pirinç unlu

kekler (BRF): En çok bilinen kek türüdür.
öğrenci tarafından kullanılan levhalar. Koyu renkli pirinç unu şunları içerir:
Çoğu mantarın ihtiyaç duyduğu takviyelerin büyük çoğunluğu ve
mutfağınızda evde yapmak için basit.

Yabani tohum unu Kekleri (WBS kekleri): temel yabani
sayılan her şeyi satın alabileceğiniz kanatlı yaratık tohumu
temel gıda maddesi veya ev geliştirme mağazası. Bu tür kekler
tam olarak daha koyu olmayan pirinç unu kekleri kullanılmadı; yine de çok iyi çalışıyorlar
çoğu mantar için.

Ahşap Pastalar: Ahşabı bozan mantarlar için kullanılır, örneğin,
Reishi, Shiitake, Maitake vb. Ve geliştirilmiş sert ağaçtan yapılmıştır
talaş veya geliştirilmiş sert ağaç malç.

Machine Translated by Google

Mantar yetiştirmeye gerçekçi yaklaşım: kitle

teknikleri Çıraklar için kekler olağanüstü olsa da,

öğrenen yetiştiricilerin çoğu, keklerle başarı elde ettikten sonra hızlı bir şekilde ılımlı geliştirme tekniklerine geçerler. Bunun nedenleri genellikle mantarların büyüklüğünün ve veriminin önemli ölçüde artması ve ayrıca geliştirme masraflarının azalmasıdır. Her ne kadar olursa olsun, bu genellikle amatörler tarafından kullanılan bir strateji değildir, çünkü ilerlemek için daha fazla adım vardır ve bu da hayal kırıklığı ihtimali yaratır.

Machine Translated by Google

Kitle teknikleri, üç farklı bölme stratejileri:

6-12 litre şeffaf plastik ayakkabı

kutuları 60-120 litre şeffaf plastik istifleme kapları

Nadiren küçük bir kanal düzeltmesi olan mantar yetiştirme çuvalları yaptı
önemli gaz ticaretini dikkate alan onlara yapıştırır. Mantarlar
sadece kusursuz paket içinde yetiştirilir.

Steril prosedür: ilerlemenin yolu Bir

kültivatörün sahip olması gerekiyorsa, temiz prosedürü izlemek önemlidir.
başarı büyüyen mantar. Sebep olduğumuz substratlar olmalıdır
yarışmacı sporları veya mikroorganizmaları öldürmek için sterilize edilmiş veya temizlenmiş,
hangi türler için pozitif bir etki alanı verecek
gelişmek için geliştirildi. olduğunu garanti etmek için bu koşula uyulmalıdır.
küstahlık değildir, bu da geliştirme çabanızı hemen sona erdirecektir.

Substratlarınızı bir torpido gözünde (sabit olan) aşılamanız çok önemlidir.
öndeki açıklıklara bağlanan eldivenlere sahip bölme,
NASA'da ay kayalarını değerlendirmek için sandık) veya steril rüzgar akımının altında
bir laminer akış başlığının. Stream davlumbazlar çok pahalıdır, bu nedenle
Evde gelişenlerin büyük çoğunluğu bir torpido gözü kullanır.

Machine Translated by Google

Mantar Dikmenin En Etkili Yöntemi - İstiridye Mantarınızı İç Mekanda Yetiştirin.

Kabuklu deniz ürünleri mantarları, belki de büyümek için en zahmetsiz mantar çeşididir ve mantarları nasıl ekeceğinizi anlamak, size akşam yemeği masanızda pratik olarak geniş bir mantar stoğu getirebilir. İstiridye mantarları ormanda yetişse de, onları yetiştirmek için kullanabileceğiniz başka yetiştirme ortamları da vardır. Saman ve talaşı düşünün ve bunları biriktirmek kütüklerden daha kolaydır.

Deniz tarağı mantarı, kabuklu deniz ürünlerine benzer ve zengin bir mutfak ve tedavi edici övünme geçmişine sahiptir. Çin ilaçları, yaklaşık 3.000 yıl öncesinden, dirençli sistemi yükseltmek için bir tonik olarak kabuklu deniz mantarlarını kullanır. Hücreyi sağlayabilen mükemmel bir kanser önleme ajanı olan ergothioneine sahiptir. Kabuklu mantarların pişirilip pişirilmediğine bakılmaksızın, kanser önleyici madde seviyesi eskisi gibi devam eder. Mantarların ayrıca bakteriyel özelliklere düşman olduğu gösterilmiştir. Deniz tarağı mantarları çok yüksek derecede potasyum, demir, çinko, besin C, kalsiyum, niasin, fosfor, besin B1 ve B2 ve folik aşındırıcı içerir.

Machine Translated by Google

Soruşturma, midye mantarı yemenin önerilene katkıda bulunduğunu ortaya çıkardı.
diyet önkoşulları.

Ekonomik olarak düzenlenmiş mantarların pestisitleri ve farklı sentetikleri vardır.
onları saygın kılmak için içlerindeki karışımlar ve kullanılabilirlik süreleri
uzun. Mantarlar sizi yapmaya bir ton katkıda bulunsa da
sağlıklı, güvenli olmayan sentetiklerin yakınlığı hayatınızı değiştirebilir
daha kısa. Düzenleme mi? Mantar dikmeyi ve yapmayı öğrenin
sayısız muhteşem avantajlarının çoğu.

Machine Translated by Google

Bitki Nasıl Dikilir Göreviniz için Düzenlemeler Mantarlar

Bu görev için, talaşın doldurması için iki küçük karton kutuya veya süt kabına ihtiyacınız olacak; iki fincan espresso fasulyesi veya tam tahıl unu; kabuklu deniz ürünleri mantarlarının yumurtlaması. Talaşa erişilemiyorsa veya talaşı birleştirmenin zor olduğunu düşünüyorsanız, bu noktada, genellikle samanı ikame olarak kullanabilirsiniz (talaş büyük ölçüde geliştirilmiş olsa da).

İhtiyacınız olduğunda bir paket ile başlayabilirsiniz; bununla birlikte, herhangi bir hazırlık yapmadan başlamanız gerekiyorsa, bu noktada deniz tarağı mantarları, diğer mantar çeşitlerine karşı girişiminizde üstün gelmeniz için size olağanüstü bir avantaj sağlayabilir. Kabuklu mantarların incelenecek birçok çeşidi vardır ve bölgenize uygun en iyi çeşit için tedarikçinize danışabilirsiniz. Çoğu istiridye mantarı, sıcaklığın 55 ila 65 derece Fahrenheit arasında değiştiği yerlerde yetişir.

Mantar Dikmeyi Öğrenirken İzlemeniz Gereken Adımlar.

Mantarların nasıl ekileceğine dair izlenecek yollar karışık değildir. Kesin olarak, basittirler ve takip ederler. Birkaç mantar yetiştirmek için bir virtüöz olmanızı beklemiyor. Kullanacağınız kılıfları aynı boyda ya da aynı boyda kesmeniz gerekiyor. İki kutunun veya kabın yan taraflarında birkaç boşluk açın (küçük ama bir toplu iğne kadar küçük değil).

Yumurtlama ile önceden aşılanmış talaş kullanmayı seçerseniz, bu noktada, yumurtlamayı öldüreceğinden talaşı temizlemeyin. Yeni bir talaş kullanıyorsanız, bu noktada önce onu sterilize etmelisiniz. Talaşı buharlayabilir, köpürtebilir veya mikrodalga fırınlayabilirsiniz. Talaşı birkaç dakika buharda tutabilir veya ısıtabilirsiniz ve temizledikten sonra sıcaklığı kesebilir ve güvende tutabilirsiniz. Bir sonraki aşamaya geçmeden önce oda sıcaklığında soğumaya bırakın. Mikrodalgayı seçerseniz, bu noktada mikrodalgaya uygun bir kap almanız ve talaşı un veya espresso çekirdekleriyle birlikte yerleştirmeniz gerekir. Karışım ıslak mendile benzeyene kadar yeterince suyla doldurun. Su köpürmeye başladığında, dışarı çıkarmanız gereken yaşam formlarını katledecektir. ihtiyacın olabilir

Machine Translated by Google

tamamını tamamlamak için metodolojiyi mikrodalgada yeniden şekillendirin.
talaş.

Talaşı ıslatmak için klorsuz su kullanın. Islak olduğundan emin olun.
Sporlarınızı dikkatlice karıştırın. Nemli talaşı sağlam bir şekilde
kaplar veya kaplar ve onları bir fırtına mahzeninde, carport'ta, donuk halde bırakın
büro, depo veya bodrum. Plastik tutucunun altına sarabilirsiniz
ve üzerlerine biraz yemeklik yağ sıçratarak plastikle yayın.
varsa ürkütücü sürüngenleri yakalayın. Talaşı klorsuz su ile nemli tutun ve
hemen hemen her ay
çalışmanızın ürününü takdir edin. Toplarken, çarpıtmaya çalışın
mantarları, sapı kırmamak için hassas bir şekilde. nasıl olduğunu bulmak
mantar dikmek eğlenceli bir aile hareketi olabilir ve bu da herkese fayda sağlar.
uzun yolda.

Machine Translated by Google

Mantar Yetiştiriciliğinin İpuçları

Mantar yetiştirme konusunda yeni olduğunuz için cesaretiniz kırılmışsa veya endişeliyseniz, muhtemelen yapabileceğiniz en basit şey mantar yetiştirmek olacaktır. Mantar yapımı, ev gurme uzmanlarına yakınlaştıkça giderek düzenli hale gelmeye başlıyor ve lokantalar onları içeren daha fazla yemek yapmaya başlıyor. Mantarlar bir kaseye heyecan verici bir lezzet taşır ve sağlığınız için faydalı olabilir. Mantar oluşturmaya başlarsanız, ilk mantar yetiştirme işinize farkında olmadan başlamış olabilirsiniz.

Mantar yetiştirmek basittir. Mantar yetiştirmeye başlamak için bu mantarları geliştireceğiniz alana sahip olmanız gerekir. Çok büyük bir alan olması gerekmez, ancak satmayı teklif ettiğinizde mantar sayısını artırmanız için yeterlidir. Sizin için ideal olan bölgeyi keşfettiğinizde, ne tür mantar yetiştirmeniz gerektiğini araştırmaya başlayabilirsiniz. Bakılması gereken yüz tane var ve tüm mantarlar lezzetli değil, bu da mantar yetiştirmeye başlarken hatırlamanız gereken önemli bir gerçek. Kullanamayacağınız veya satamayacağınız mantarları yetiştirmemeyi tercih edersiniz. Boşlukta bir egzersiz olurdu.

Ne tür mantar yetiştirmeye başlamanız gerektiğini anladığınız noktada, ne tür mantar yetiştirme ekipmanına ihtiyaç duyacağınızı anlamalısınız. Birkaç mantar ek donanım ve diğerleri daha az gerektirir. Sizin için neyin en iyi olduğunu keşfetmek için tekrar sormalısınız. Donanım durumunu anladıktan sonra hemen mantar yetiştirmeye başlayabilirsiniz. Mantarları dikmeye başlayabilir ve büyümelerini izleyebilirsiniz. Muazzam bir mantar çiftliğiniz varsa veya uzman bir mantar yetiştirme işine başlamaya çalışıyorsanız, size destek olması için bazı personelle anlaşmanız gerekebilir. Başkası olmadan bir iş sahibi olmaya çalışmak tatsız ve sıkıcı olabilir. Her şeyle tek başınıza uğraşacak kadar zamanınız olmadığını kabul eden personel, en iyi bahisçidir.

Mantar yetiştirmeye başladıktan, personele, mümkün olan en iyi teçhizata sahip olduktan ve mantarların oluşumunu izlemeye devam ettikten sonra, rahatlayabilirsiniz. Yakın zamanda mantar yetiştirmeye başladınız ve fazla bir şeyiniz yok.

Machine Translated by Google

gerçekten üzerinde stres için. Mantarlarınızı uygun şekilde olgunlaştırdığınızı ve herhangi bir pestisit veya başka canlılar veya onlar için tehlikeli olabilecek öğeler tarafından saldırıya uğramadıklarını rutin olarak kontrol etmeli ve sağlamalısınız. Bu, mantar yaratmanın en göze çarpan korkunç parçası. İnsanlar gibi mantar yiyen tonlarca hayvan var ve vahşi yaratıkların gelip kendi yararını tüketme maliyetini yönetemezsin. Mantar çiftliğinizi, sizin ve personelin girip çıkma seçeneğine sahip olması gereken bir çit veya kapı ile iyice emniyete alın.

Mantar yetiştirmek zahmetli değildir ve yetiştirme alanında başlamak için gerçekten basit bir yaklaşımdır. Mantar bitkisinin sayısız istihdamına aşina olacaksınız. Belki de dünyanın inanılmaz gurme uzmanlarının bir kısmına, dünya çapında yüzlerce ila binlerce kişinin memnun kalacağı mükemmel bir mantar sağlama seçeneğine sahip olacaksınız.

Machine Translated by Google

Mantar Yetiştirme Kitlerinden Mantar Yetiştirmek için Adım Adım Talimatlar Mantar kitlerinin getirilerini gerçek maliyeti ile karşılaştırırken, çok sayıda uzman, nakit paraya son derece zayıf teşvikler verdiklerini iddia ederek, son zamanlarda çok sayıda korkunç basına sahipti. dükkanlarda mantar. Bunu son derece sıra dışı bir inceleme olarak görüyorum ve ürettikleri mantarların iki ölçüsünü ve ölçülerini karşılaştırmanın doğru olmadığını düşünüyorum.

Sadece birkaç çeşit mantar için mantar yetiştirme kitleri satın alabilirsiniz - kitleri yetiştirmek için düğme mantarı ve paketler oluşturmak için deniz tarağı mantarı alabilirsiniz. Bu ikisi en bilinenleridir ve bahçe odakları olarak kabul edilen ve genellikle bahçe odak sitelerinde elde edilebilir. Her neyse, aynı şekilde daha profesyonel sitelerden farklı çeşitler yetiştirebilir, Shiitake, Portobello gibi mantarlarınızı oluşturmanıza olanak tanır ve oradan sınır gökyüzüdür. Bu kitler, çoğunlukla, 5 ila 10 sterlin civarındadır ve muhtemelen size yaklaşık 5 sterlin değerinde mantar sağlayacaktır (her ne zaman ideal koşullarda yetiştirilirse ve belirli mantarların diğerlerine göre daha pahalıya mal olduğu için ürün çeşitliliğine güvenirseniz). dükkanlar).

Bir mantar yetiştirme ünitesi satın almak daha maliyetliyken bireylerin neden inlediğini anlamıyorum ve sonra mantarları kendileri satın alıyor. Bakkal mantarlarının daha önemli kısmı,

Machine Translated by Google

kitlesel olarak muazzam bir şekilde yetiştirilir ve genellikle farklı ülkelerde üretilir ve onları geliştirmek için çok önemli miktarda daha az pahalı olduğu yerlerde ithal edilir. Bu noktada, bir pakette bir kap almanın ve alt tabakayı (gübre veya saman) küçük bir yumurtlama çuvalı gibi almanın bir yolu var. Bir dükkandan mantar satın aldığınız noktada, bahçeniz için mükemmel gübre ile artık kalmazsınız (mantar gübresi, alt tabakada bulunan çok sayıda takviyeyi ayırıp yeniden kullandığından, mantar gübresi en maliyetli ve besleyici gübre türlerinden biridir). Ve daha sonra, mantarları kendiniz yetiştirmenin bir yolu var - şüphesiz enerji ve eğlence faktörü de ödemeyi hak ediyor.

Gördüğüm gibi, mantar yetiştirme kitleri, kendi mantarlarınızı yetiştirmek için şaşırtıcı bir yöntemdir ve arada bir, mağaza değeriyle karşılaştırıldığında, nakit için şaşırtıcı bir teşvik sunmasalar da, çok önemli bir miktar kazanacaksınız. bunu başka birinin yardımı olmadan yapmak ve muhtemelen mantarlarınızı yetiştirmekten ve daha sonra yemekten olağanüstü gurur duyacaktır. Muhtemelen mantar geliştirme konusunda biraz daha fazla fikir edindikten sonra, aradaki boşluğu kaldırabilir ve alt tabakanızı (saman, kağıt ve dışkı) bulabilir ve mantarınızı satın alabilir veya yumurtlayabilirsiniz. Burası, gerçekten de iki ya da üç pound spekülasyonundan birçok pound değerinde mantar yetiştirerek nakit için gerçek bir teşvik alabileceğiniz yerdir.

Machine Translated by Google

Mantar Yetiştirmenin En Etkili Yöntemi Kendi Bahçeniz

Bir mantar meraklısıysanız, yakındaki temel gıda öğenizde değerli mantarları elde etmek için önemli bir maliyete hitap ediyor olabilirsiniz. Yabani mantarları kovalamak tehlikeli bir iş olabileceğinden (Frodo'nun size bildirebileceği gibi), birçok mantar sevgilisi şu anda evde kendi mantarlarını yetiştirmek için toplanıyor. Yapılması o kadar da aşırı değil ve biraz ısrarla yiyebileceğiniz her mantara sahip olacaksınız.

Machine Translated by Google

Mantarlarınızı Toplamak

Mantar yetiştirme girişiminiz, yetiştirmeniz gereken mantar türlerini toplamakla başlar. Bir türle ilgili farklı yolları keşfedebilir veya cesur olup bir çeşit denemeye başlayabilirsiniz. Bazı iyi bilinen ve yetiştirilmesi kolay çeşitler arasında beyaz yakalama mantarları, Shiitake'ler ve kabuklu deniz ürünleri mantarları bulunur. Çoğu ev bahçıvanı, çeşitli mantarlar farklı büyüyen yaşam alanları gerektirdiğinden, bir çeşitlilikle başlar.
Beyaz yakalama mantarları, işlenmiş toprak gübresi üzerinde büyürken, kabuklu deniz ürünleri mantarları samanda gelişir ve Shiitake genellikle sert ağaç veya talaş üzerinde en iyisidir. Yeriniz kısıtlıysa, bir çeşitle başlayın ve demetler halinde büyütün; Bununla birlikte, çok fazla yeriniz varsa, aynı anda çılgına dönmekten ve onları denemekten çekinmeyin!

Yumurtlamaya Başlarken

Mantarlar sporlardan veya yumurtlamadan büyür ve uygun bir bahçe odağından satın alınabilir. Mahallenizdeki bahçe odağı mantar üremesini iletmiyorsa, çevrimiçi olarak çok çeşitli ürünler sunan çok sayıda perakendeci vardır. Herhangi bir oranda 6 inç aşağıda olan bir büyüyen plaka kurun ve uygun bir mantar gübresi ile doldurun. Bu, saman, kaba yem, tavuk çöpü ve pamuk tohumu ziyafeti gibi iyi çürümüş şeylerin bir karışımı olabilir. Çoğu mantar gübresi, tutarlılık için sfagnum yeşili turba içerir. Kendinizinkini yapabileceğiniz gibi, önceden harmanlanmış almak en az talepkar olabilir. Gübrenizi son derece nemli (ancak ıslanmamış) olması amacıyla ıslatın, bu noktada mantar yumurtlamanızı karıştırın. Gübreye tamamen katıldığından emin olun. Bu noktada, her şeyi bir tabak veya tahta ile iyice paketleyin.

Mantarlarınızın Büyümesine İzin Verin.

Tabağınız sonraki birkaç hafta boyunca 65-70 derecelik sabit bir sıcaklıkta tutulmalıdır. Karışımı her gün su ile sıçratarak nemli tutun. Yeterince uzun sürmeden, gübrenin üzerinde beyaz bir dokumanın görünmeye başladığını göreceksiniz. Bu, mantarlarınızın büyüdüğü anlamına gelir! Yüzeyi ıslak turba yeşili tabakasıyla yayın ve yapışkan kağıtlarla doldurun. Her şeyi nemli ve 55 derecelik tutarlı bir sıcaklıkta tutmaya devam edin.

Machine Translated by Google

Büyüyün, Hasat Edin ve

Tekrarlayın Ek on gün sonra, küçük beyaz mantarların büyüdüğünü görmeye başlayacaksınız. Sonraki günler boyunca, filizler büyüyerek tam boy mantarlara dönüşecek. İhtiyacınız olan boyuta geldiklerinde onları toplamaya ve kullanmaya başlayabilirsiniz. Her durumda, şu anda karışımınızı atmayın. Her şeyi nemli ve taze tutun ve yaklaşık on dört gün içinde başka bir hasat büyüyecek. Bu, doğru sıcaklığı koruduğunuz ve tabağı iyi suladığınız sürece yarım yıla kadar desteklenecektir. Mantar tabağınız tamamen bittiğinde, herhangi bir hazırlık yapmadan tekrar başlayabilir veya başka bir mantar çeşidine geçebilirsiniz! Evde mantar yetiştirmek biraz çalışma ve bir ton ısrar gerektirse de, evde yetiştirilen mantarlarınızın bir süpermarkette bulabileceğinizden çok daha lezzetli olduğunu göreceksiniz.

Machine Translated by Google

Mantar Yetiştiriciliğinin Sırları

Büyük olasılıkla, eğer bir mantar sevgilisiyseniz, mantarların nasıl yetiştirileceğini anlamanız gerekir. Genellikle mantarlarla ilgilenirsiniz. Bu son derece tipik. Hevesli mantar yiyicilerin mantarlarını inşa etmeleri gerektiğinde beklenmedik bir şey olmazdı. Mantarlar inanılmaz protein kaynaklarıdır. Mantar yetiştirmenin, tıpkı bu küçük incileri inşa etmede belirli bir prosedür türü olarak, önemli ölçüde yetenekler içereceği yönündeki gerekli bilgilerin aksine, mantarlar en önemli türdür. Yiyeceklerinin verildiği süre ne olursa olsun ve tüm hayati ihtiyaçlar karşılanırsa, yetiştiricinin tek yapması gereken, toplanmak için ideal fırsat olana kadar sıkı oturmak. Hakiki, açık ülkede yaşadığınızda, elinizden geldiğince en fazla sayıda büyütebilirsiniz. Yeriniz, ortamınız ve birkaç sporunuz olduğu için mantarları salkım halinde yapabilirsiniz. Açık arazide olduğu gibi, çoğunlukla onları rahat bırakıyorsunuz, yemek için yeterli yiyeceğe ve nemliliğe sahip olduklarından ve sıcaklığın yeterli olduğundan emin olarak, mantarlarınız besiyerinizde gözlerinizin hemen önünde minimal beyaz küreler gibi patlayacak!

Mantar yetiştirmenin anahtarının kuşkusuz her şey düşünüldüğünde olağanüstü bir gizem olmadığını fark ettiniz mi? Belki bir mantar yetiştiricisine olağanüstü lezzetli bir mantarın anahtarının ne olduğunu sorduğunuzda, tüm yanıtlar her yerde bir sırıtmadır. Belki de uzun bir süre önce ihtiyatlı davranan bir grubun bilmesi gereken bir şey olması gerektiğini varsayabilirsiniz. Bir avuç, tamam. Ne olursa olsun, gizem o kadar da inanılmaz değil. Bunun ne olduğuyla ilgilendiğinizi söylemek doğru mu? Olağanüstü mantar yetiştirmeniz gereken noktada, sahip olmanız gereken tek şey spor ya Bununla da uğraşmanıza gerek yok. Bunu, bazı istisnai ihtiyaçları olan olağanüstü bir bitki olarak düşünmemeye çalışın. "Demiryolu boyunca mantar gibi yayılıyor" ifadesini hiç biliyor muydunuz?
Esasen budur. Mantarlar gerçekten de basitçe ortaya çıkar.

Sporların ve tercihlerin yanı sıra mantarların neye ihtiyacı var? Şüphesiz mantarların ışıkla uğraşması gerekmez, bu yüzden onları kapalı bir kutuda olduğu gibi ışığın sızmayacağı bir yerde saklayın. Dikkat edilmesi gereken bir diğer önemli faktör sıcaklıktır. Sabit birine ihtiyacın var. Şimdi 50-600F'ye gelmemek için çaba gösterin. Nemi koruduğunuzdan emin olun

Machine Translated by Google

seviye kararlı. Kuru görünümlü mantarları tercih etmezsiniz.
Bunlar, mantar yetiştirmenin anahtarı mı demeliyiz? Bu noktada göreceğiniz gibi, gizem bazı anormal icatları veya herhangi bir şeyi hariç tutmaktadır; bunun yerine, sır, başvurulan tüm bileşenlerin doğru karışımına sahip olmakla bağlantılıdır. Belirli bir mantar hayvanı çeşidi için doğru denklemi elde ettiğinizde, çabanız katlanarak artacaktır. Devam edin, neden ilk sporunuzu ekmiyorsunuz? Bu tür için en iyi karışımın ne olduğunu test edin ve büyük bir şokun içindesiniz!

Machine Translated by Google

Evinizde Mantar Yetiştirmek İçin Basit Adımlar
Ev

Çimlerinizde büyüyen mantarlar kesinlikle tam istihdam değildir. Evde yemeklerini geliştirmekten mutlu olan her bireyin düşünmesi gereken bir meslektir. Her durumda, bir dokunuş bakım gerektirir. Kalorileri ve yağları düşük olduğu için günlük beslenmemize önemli bir katkı sağlarlar. Üstelik onları evde yetiştirmek basittir ve çok fazla zor iş gerektirmez. Mantar yetiştirmek için en iyi koşullar, büyümesini etkileyen ışığı ve farklı değişkenleri denetlediğimiz için iç mekanlarda tutulabilir.

Aşağıda mantar yetiştirmenin beş aşamalı yöntemi verilmiştir: 1.

Geliştirmeniz gereken mantar türünü belirleyin: Evde etkili bir şekilde geliştirilebilecek üç tür mantar, shitake, kabuklu deniz ürünleri ve beyaz avdır. Bu mantarların her birini çoğaltmak için kullanılan teknik karşılaştırmalı. Her durumda, kaynak malzeme değişir. Beyaz yakalama mantarları, toprak kompostunu işlemede en iyi şekilde büyür; istiridyeler en iyi samanda büyürken shitakeler en iyi talaşta büyür. Hangi tür mantarı yetiştirmeye karar vereceğiniz tamamen sizin zevk ve sağlık eğilimlerinize bağlıdır.

2. Mantar yumurtlaması veya sporları satın alın: Bunlar mantar yetiştirmek için kullanılan "tohumlardır". Mantar yumurtlaması, bir organizmanın kök yapısı olarak doldurulur. Temelde mantar miselleri bulaşmış talaş içerir.
Birkaç çevrimiçi perakendeci satıyor ya da tercih ettiğiniz, bağlantısız bahçe malzemeleri mağazasından da satın alabilirsiniz. Bununla birlikte, sporlar da aynı şekilde, yumurtlamanın aksine bir eğitim ve yetenek dokunuşu gerektirir.
Bu nedenle, hazırlıklı bir mantar yetiştiricisi değilseniz, sürekli olarak sporlardan kaçınmalı ve yumurtlamaya karar vermelisiniz.

3. Yetiştirme ortamına ısıtarak miselleri yayın: Tercih ettiğiniz besleyici mantarları yetiştirmeye başlamadan önce, miselleri yetiştirme ortamına tamamen ve benzer şekilde yaymanız gerekir. Sıcaklık, bu konuda bir gezi ile size yardımcı olabilir. Bu noktayı yapmak için, tercih ettiğiniz yetiştirme ortamını bir tavaya koyun ve miselleri elinizden karıştırın. Karıştırma işleminin ardından, tavayı ısıtma yastığının üzerine yerleştirir.

Machine Translated by Google

sıcaklık, mantarların büyümesini güçlendirmek için en iyi sıcaklık olan 21°C'ye (veya 70°F) ayarlanmıştır. Bundan sonra, tüm düzenlemeyi üç hafta boyunca sıkıcı bir alanda bırakabilirsiniz.

4. Meşru koşul vererek büyümeyi hızlandırın: Üç hafta sonra, aranjmanınızı sıkıcı ve havalı bir duruma getirmeniz gerekecek. Mahzeniniz kural olarak iyi çalışabilir, ancak kış aylarında, ısıtılmayan odadaki bir büro da benzer bir aktivite yapma seçeneğine sahip olacaktır. Büyüyen ortamınızı bahçe toprağı ve su sıçramasıyla yayın. Nem kaybını tahmin etmek için, eğer gerekliyse, tabağın üzerine ıslak bir havlu koyabilirsiniz. Burada hatırlamaya değer kritik nokta, mantarlar büyüdükçe ortamınızın nemli ve soğuk kalması gerektiğidir. Ara sıra kontrol etmeye devam edin ve duş suyu çok önemlidir.

5. Büyüdüklerinde onları hasat edin: Son olarak, üç haftalık kapsamlı bir esnemenin bitiminden önce mantarlarınız hasat için hazırlanacaktır. En başından itibaren, küçük mantarların ortaya çıktığını göreceksiniz. Koşulları loş, ıslak ve taze tutarak büyümelerini güçlendirmeye devam edin.
Üstleri gövdelerden ayrıldığında onları toplayın. Çok fazla zorlamadan onları parmaklarınızdan çekebilirsiniz. Onları suyla yıkayın ve pişirilmeye hazırlar!

Machine Translated by Google

Evde Mantar Yetiştirmeyi Planlıyorsanız Önemli İpuçları

Hiç de değil, pek çok kişinin düşündüğü gibi, mantar yetiştirmek geleneksel verimi artırmaya neredeyse eşdeğer değildir. Bu, zahmetli bir çaba olduğu anlamına gelmez. Çok beklenmedik bir şekilde, bitkilerle karşılaştırıldığında neredeyse hiç dikkate gerek duymadıkları için mantarları geliştirmek kolaydır. Bireyin herhangi bir hazırlığa gitmeden bunu eve getirmesi işe yarayabilir. Yeterli alanınız ve ıslak tutulabilecek bir yeriniz ne kadar uzun olursa olsun, o noktada mantar yetiştirmeye gitmekte fayda var.

Mantarlar nerede büyür? Bu sorgulama, hasat gibi açık bir alanda asla bulunamayacağı için çok sayıda kişi tarafından ortaya atılmıştır. Neredeyse hiçbir bahçıvanlık bilgisinin, hayal gücünün herhangi bir şekilde mantar yetiştirmesi beklenmiyorsa. Ek olarak buradaki şey, hasat olarak nitelendirilmemeleridir. Mantar olarak bilinen yaşam formlarının toplandığı bir yerleri v Büyümek için ne gün ışığına ne de toprağa ihtiyaçları var. Evde mantar yetiştirmek için yapmanız gereken tek şey, sıkıcı bir oda oluşturmak ve doğal atıklarla dolu geçirgen çuvallar almak. Cepler sporların üzerine sıçramalı ve kısa süre sonra büyüyeceksiniz.

Birkaç çeşit mantar vardır ve her tür belirli bir amaç göz önünde bulundurularak yönetilmelidir. Büyüyen mantarla ilgileniyorsanız, kendinizinkini yetiştirmeniz için sizi güçlendirmesi beklenen her şeye sahip bir mantar ünitesi alabilirsiniz. Bu kitler, görevinizde size yardımcı olmak için parça parça yönergeler içeren kılavuz kitapçıklara sahiptir. Mantarları küçük veya büyük ölçekte yetiştirmeyi planladığınızdan bağımsız olarak, bu kitleri kullanmak başlamak için mükemmel bir yöntemdir. Çok sayıda kişi, bir yan ilgi olarak evde mantar yetiştirmeye başlar ve sonunda, çok sevilen inceliğin muazzam ölçekli yapımcıları haline gelir.

Ustalığınızı başka bir seviyeye taşımak istemeniz durumunda, uzman bir mantar yetiştiricisinden yardım almak harika bir düşüncedir. Mantar yetiştiriciliği, dünyanın her yerinde her yerde bulunan parasal bir eylemdir. Mantarların tedavi edici özellikleri çok fazladır. Çok sayıda temel mineral içerir ve

Machine Translated by Google

Vücudun sağlıklı kalması ve enfeksiyonları savuşturması için ihtiyaç duyduğu takviyeler. Kullanım, mantarların sağlık tahmininden dolayı uzmanlar olarak beslenme uzmanları tarafından şiddetle tavsiye edilmektedir.

Daha önce değinildiği gibi, ilginç bir şekilde, çoğu mantarı yetiştirmesi beklenen ham maddeler temelde eşdeğerdir. Mantarların arkasındaki motivasyona bağlı olarak birkaç hayvan türü yetiştirmeye karar verebilirsiniz.
Çeşitli mantar türlerinin yenildiğinde birçok avantajı vardır. Satın alınabilecek mantarları evde yetiştirdiğinizde, bazılarının daha maliyetli ve dolayısıyla diğerlerinden daha verimli olduğunu fark edebilirsiniz.

Machine Translated by Google

Eski Mantar Sapından Büyüyen Mantarlar

popolar

Tipik olarak mantar yetiştirme ile ilgili olarak, başlamanız gereken en önemli şey sadece mantar yumurtlamasıdır - bu mantarların büyüdüğü şeydir, bu yüzden temel bir bileşendir. Onsuz, elma çekirdeği olmadan bir elma ağacı yetiştirmeye çalışmak gibi olurdu - asla işe yaramaz. Tipik olarak mantar yumurtlaması esas olarak bir mikolog tarafından yapılır ve düzenli olarak mantarla emprenye edilmiş bir çeşit tahıl içerecektir (miselyum mantarların kaynağı olan şeydir). Mantarınızın birkaç farklı şekilde yumurtlamasını sağlayabilirsiniz, ancak büyük çoğunluğun anlamadığı şey, eski gövde izmaritlerinden kendi mantarlarınızı yetiştirebilmenizdir, bu da eski mantarları yeniden kullanmanıza ve kendi mantar döngünüzü başlatmanıza izin verir. gelişim.

Bir inç uzunluğundan daha önemli olmayan mantar sapı kıçının küçük bir alanını çıkarmanız gerektiği için, gövdenin soğanlı parçası kusursuz olacak şekilde gövdenin tabanını kullanmaya çalışmak zorunludur (bu kısım tipik olarak daha önce atılır). mağazalarda satılmadan önce mantarı pişirmek ve paketlemek için hazırlamak). Her halükarda, bir tür yumurtlamadan kendi porsiyon mantarlarınızı yeni yetiştirdiyseniz, o zaman en sağlıklı kök izmarit çeşitlerini elde etmekte sorun yaşamayacaksınız. Sen

Machine Translated by Google

her halükarda, mağazadan satın alınan mantarlardan yararlanmayı deneyebilir, ancak çok fazla başarınız olmayabilir.

Tüm mantarların bu kök büyüme kapasitesine sahip olmadığını ve saplarından yeniden yumurtlama seçeneğine sahip olduğu bilinen sadece birkaç çeşit olduğunu belirtmek önemlidir. Bunlara İstiridye mantarları (Pleutrous Ostreatus), Şemsiye mantarları, Morels, Prince ve
biraz daha.

Sadece gövde izmaritlerinin bir alanını çıkarmalı ve biraz buruşuk karton almalısınız. Kartonu ıslatın ve ardından kağıdın koşullar altında beklendiği kadar dayanıksız olması amacıyla eşit parçalara ayırmaya çalışın. Ardından, kartonu bir yüzeye koyun ve üstte gövde uçlarının bir kısmını işaretleyin. Her kök poposu için yaklaşık altı sürüngen kartonu deneyin ve bırakın. Sapları kırışmış kartonun geri kalanıyla yayın ve ardından birkaç dakika yeniden ıslatın. Eski bir kutunun içine çöken karton parçalarını yerleştirin - karton, ahşap veya kasayı nemli tutacak başka herhangi bir şey ve ardından yapraklarla örtmeden önce bahçenizde zor bir duruma getirin.

Olacak olan şu ki, miselyum karton parçaları aracılığıyla, gövde uçlarından, kartondaki malzemeleri yiyecek olarak kullanarak büyümeye başlayacak (mantarlar tipik olarak tahtada yetişir. Bu nedenle, kartonun kullanımı mükemmeldir ve ayrılması daha kolaydır.). Birkaç ay sonra, kendi karton yumurtlamanız olacak ve bunu aşamalı karton üzerinde mantar yetiştirmek için kullanabilir veya bu karton yumurtlamayı samanla karıştırarak açık hava yatağı veya mantar düzeltmesi yapabilirsiniz veya yumurtlamayı farklı yüzeylere taşımayı deneyebilirsiniz.

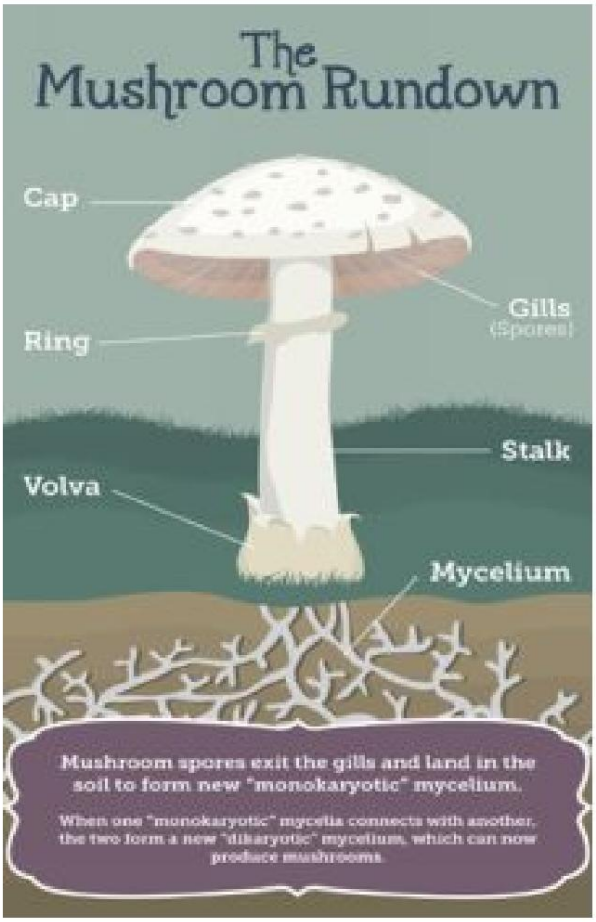
Machine Translated by Google

BÖLÜM DÖRT

BÜYÜME ETİK MANTAR VE ELDE ONLARIN EN İYİSİ

Bireylerin farklı türde yan çıkarları vardır. Bazıları bahçeciliğe düşkünken, diğerleri eski moda şeyleri toplamakla meşgul. Bahçecilik, çeşitli bitki türleri ve onların özel davranışları hakkında muazzam bir bilgi gerektirir. Büyüyen organik ürün, çiçek ve sebze çeşitleri çok makul. Alternatif bir metodoloji alan ve baştan sona düşünen birkaç kişi var. Genellikle tüm dünyada tüketilen çeşitli mantar çeşitlerinin yetiştirilmesine bağlıdırlar. Bireyler mantar yetiştirmenin yolunu bulmaya heveslidir.

Machine Translated by Google


The
Mushroom Rundown
Cap
Gills
(Spores)
Ring
Stalk
Volva
Mycelium
Mushroom spores exit the gills and land in the soil to form new "monokaryotic" mycelium.
When one "monokaryotic" mycelia connects with another, the two form a new "dikaryotic" mycelium, which can now produce mushrooms.

Bununla birlikte, zaman zaman sıkıcı olabilir, bu yüzden hoşgörülü olmak çok önemlidir.

Öğrencinin beyninde tekniklerle ilgili birkaç soru belirebilir. Neyse ki evlerde mantar yetiştirmek basittir ve belirli bir toprak gerektirmez.

Onarıcı bilim, terapötik değeri üzerinde geniş bir araştırma yaptıktan sonra, hemen hemen her milletten ilgisinde önemli bir artış oldu. Her halükarda birkaç ülke onları toplu olarak gönderiyor. Beyaz yakalanan mantarlar ve Portobello mantarları daha geleneksel olarak tüketilir. Mantarlar genellikle büyümenin vejetatif parçası olan miselyumdan yetiştirilir. Gölgelendirmede beyazdır, ancak gölgeleme kayabilir. Bir öğrenci olarak, miselyumu yeterince geliştirmeyi öğrenmelisiniz. Pek çok insanın karşılaştığı temel engel, mantar topluluklarına

Machine Translated by Google

yarışmacı mantarlar. Mantar yetiştirmeye yönelik, takip olarak incelenebilecek bazı kekeleme teknikleri vardır.

Bireyler kekleri kullanarak mantar geliştirmeye başladılar. Pastalar etkili bir şekilde yetiştirilebilir ve bir tüccardan önceden temizlenmiş bir pasta alınabilir. Piyasada çok çeşitli kek çeşitleri mevcuttur. Bunlar daha koyu pirinç keki, yabani kanatlı hayvan tohumu unu keki ve odun kekidir. Farklı teknikler vardır, örneğin mantar yetiştirmeye gerçekçi yaklaşım. Sebepler çoğunlukla mantarların büyüklüğü ve veriminin cömertçe artması ve ayrıca geliştirme masraflarının azalmasıdır. Her ne kadar olursa olsun, bu amatörler tarafından yaygın olarak kullanılan bir teknik değildir, çünkü ilerlemek için daha fazla adım vardır ve bu da hayal kırıklığı olasılığını artırır. Kitle stratejileri, 6-12 litrelik şeffaf plastik ayakkabı kutuları ve 60-120 litrelik şeffaf plastik depolama kapları olmak üzere iki prosedürü içerir. Dahası, mantarları uygun şekilde yetiştirmek için en yetkin yöntem hakkında ayrıntılı veriler veren sitelere de danışabilirsiniz.

Kesin strateji, dünyayı mantarların gelişimi için uygun hale getirmektir. Bu prosedürde, büyümelerini sınırlayan mikroskobik organizmalar ve sporlar yürütülmelidir. Doğa başarıldığında, mantarların kitlesel olarak geliştirilebilmesi hedefine ayak uydurulmalıdır. Ek olarak, substratları bir torpido gözünde aşılamanız gerekir.
Bunun dışında evde mantar yetiştiriyorsanız, pazardan getirebileceğiniz bir mantar paketi satın almak daha akıllıca olacaktır.

Ayrıca zarar görebilecekleri için onları hemen gün ışığından korumanız gerekir. Uygun şekilde büyümesi için yeni ve loş bir nokta gerektirir. Bu yüzden mantar yetiştirmeyi öğrenin ve ayrıca büyük miktarda para kazanın.

Eğer bir mantar sevgilisiyseniz, o noktada kendi mantarlarınızı yetiştirebilirsiniz, böylece onları pizza malzemesi olarak dahil edebilir veya biftekle yiyebilirsiniz. Mantarların lezzetli olmasının yanı sıra, onları planladığınız herhangi bir yemeğin lezzetini geliştirmek için çeşitli yaklaşımlarda kullanabilirsiniz.
Neyse ki, evde mantar yetiştirebilirsiniz. Mantar yetiştirme konusunda tecrübesizseniz, size yardımcı olacak birkaç ipucu.

Toprak, bu büyümenin en önemli parçalarından biridir. Mantarlar suya dayanacağından toprak dikkatli bir şekilde düzenlenmelidir.

Machine Translated by Google

toprakta bulunan takviyeler. Mahalle fidanlığından satın alabileceğiniz olağanüstü mantar toprak karışımları var.
Bu karışımlar doğal olarak yüksektir ve 2 inçlik bir boyuta yayılmalı ve daha sonra sıradan toprakla karıştırılmalıdır. Hazır mantar toprak karışımı kullanmak konusunda hevesli değilseniz, gübre kullanarak ayarlayabilirsiniz. Gübre 2 inç uzunluğa yayılmalı ve ardından sıradan bahçe toprağı ile karıştırılmalıdır. Bu karışımın 2 ila 3 hafta kalmasına izin verilmeli ve tam da bu noktada mantar yumurtlamaları ekilmelidir.

Mantarları yetiştirmeyi planladığınız yer rahat ve loş olmalıdır.
Dahası, kapsayıcı karbon açısından zengin olmalıdır. Bu doğrultuda, mantarlarınızın büyümesi için yeterli miktarda karbon ve oksijen aldığından emin olun, çünkü her ikisine de ihtiyaç duyarlar. Mantar yetiştirmek için yumurtlama olarak bilinen tohumlara ihtiyacınız olacak. Bir mantar önemli sayıda spor üretir ve bunlar daha sonra tohumları hazırlamak için kullanılır. Mantarları yetiştirmek için toprağa ekilen bu işlenmiş tohumlardır. Tohumları yakındaki fidanlıktan alabilirsiniz. Açıkçası, tohumları yasal olarak toprağa koymamayı tercih ederseniz, kütük gibi bir yetiştirme ortamı kullanabilirsiniz.

Ek olarak, mantarları dışarıda yetiştirmek önemli bir test olabileceğinden içeride yetiştirilmelidir. Her ne olursa olsun, talebi kabul etmeye hazırsanız, bu noktada bahçenizde uygun bir yer seçin. Bu noktada, parke kütüklerini alın ve yerinde tespit edin. Bu noktada, tohumları gövdeye serpin. Bu yetiştirme prosedürü, şimdi ve daha sonra iyi bir toplama almanızı garanti edecektir. Mantar gelişiminde yeniyseniz, bu noktada düğme mantarlarıyla başlayın. Bu mantarın tohumlarına etkili bir şekilde erişilebilir ve yetiştirme prosedürü de aynı şekilde basittir. Kendi mantarlarınızı yetiştirmeye başlamak için yukarıda belirtilen ipuçlarını takip edin.

Machine Translated by Google

Büyüyen Mantarların Yapılması ve Yapılmaması Gerekenler

adresinden erişilebilen lezzetli, besleyici mantarlara sahip olmak ister misiniz?
onlara ihtiyacın olan nokta ne? Yakındaki pazarınız sadece iletiyor mu?
tatsız beyaz yakalamak mantar? Neden kendin yetiştirmiyorsun? biraz ile
donanıma, zamana ve çalışmaya ilgi, tuhaf bir gurme yetiştirebilirsin
mantarları doğrudan evinizden!

Kendi mantarlarınızı yetiştirmek basitten zahmetliye gidebilir,
hangi türü yetiştirmeye çalıştığınıza bağlı olarak,
yetiştirmeye çalıştığınız mantarlar ve yapacağınız işlemin miktarı
yalnız yapmak gerekir. Temel olarak, bir yan ilgi olarak mantar yetiştirmek,
flört ile karşılaştırılabilecek veya karşılaştırılabilecek olan şey olabilir
evlilik, yapmanız gereken özveri miktarına bağlı.

Mantar şapkanızı takmadan önce, işte 3 Yapılması ve Yapılmaması Gerekenler
Kollarınızı sıvamaya başlamadan önce hatırlamanız gereken şey.

Yıkama gibi önemli sanitasyon metodolojisinden kaçınmamaya çalışın.
elleriniz, arındırıcı/dezenfekte edici alt tabaka vb.

Bir hayvan türü için işe yarayan şeyin bir hayvan türü için işe yarayacağını kabul etmemeye çalışın.
bir diğer. Her tür benzersizdir ve çeşitli büyüme önkoşullarına sahiptir.

dışında, forte donanımına bir ton nakit koymak zorunda hissetmemeye çalışın.
gerekir. Bir birim alabilir ya da kimsenin yardımı olmadan yapabilir, ancak küçük bir başlangıç yapabilirsiniz. Eğer
muazzam bir yetiştirme odası ile başlamanız gerekiyor ve her biri
şakalar, ancak, bunu yapmak sizi korkutuyorsa devam edin,
bunun bir ihtiyaçtan başka bir şey olmadığını hatırlayın.

Büyüdüğünüz türlere bakın, böylece mantarları verebilirsiniz.
büyümek zorunda oldukları her şey.

ÇEVRİMİÇİ BAKIN-birleştiren çok sayıda çevrim içi ağ vardır.
değişen derecelerde mantar yetiştiricileri ve deneyimleri
fantastik bir varlık olabilir.

Onunla dalga geç! Bir iş mantarına başlıyorsanız hariç
ranch, bu bir oyalama, bir meslek değil.

Machine Translated by Google

Mantarlarınızı yetiştirmek büyüleyici ve tatmin edici bir yan ilgi olabilir. Unutmayın, mantar yetiştirmek onun hakkında düşündüğünüz şeydir. Bu çok eğlenceli bir yan girişim veya gerektiren önemli bir girişim olabilir.
önemli spekülasyon

Machine Translated by Google

Kapalı Alanda Mantar Yetiştiriciliği

Normal bahçe mevsiminiz dışında bir tür yiyeceği kapalı alanda yetiştirmek için seçmeli bir yöntem mi arıyorsunuz? Tipik sıcaklıklarınızın çok düştüğü bir bölgede mi yaşıyorsunuz? Küçük bir bahçe düzeninde sahip olacağınız yiyecekleri eşit ölçüde artırmak için seçmeli bir teknik aradığınızı söylemek doğru mudur? Bu sizin için bir sorunsa, o noktada, belki bu makale sizin için bir avantaj olabilir.

Benzer şekilde, bir bitkide olduğu gibi, büyüyen bölgenizin ışık gücünün ters kare yasasının gösterdiği gibi azaldığını anlamalısınız. Bu, bitkinize ayrılan ışığın büyük bir bölümünün size bitkiye gelen ışık canlılığının kat kat fazlasını vereceği anlamına gelir. Bu bağlamda, tanıttığınız ışıklara yakınlaştırabileceğiniz bitkileri sürekli olarak aramalısınız. Bunun örnekleri artacaktır. Filizlerin büyümesi kolaydır ve neredeyse hiç yer kaplamazlar. Çoğunlukla, mevcut yeme rejiminize davet genişletmesi sağlamak için kapalı bir alanla çok iyi iş çıkarırlar.

Machine Translated by Google

Hatırlamanız gereken tek şey, büyüme ışıklarınızı kontrol etmek için harcayacağınız nakit miktarıdır. Her halükarda, tipik olarak dışarıda sebze yetiştirebileceğiniz bölgelerde, bahar aylarında bitkilerinizi içeride başlatmak asla zarar vermez. Şaşırtıcı bir düzenleme, birkaç mantar yetiştirmek. Mantar yetiştirme, yılın herhangi bir zamanında herhangi bir atmosferde uygulanabilir. Aynı şekilde tipik yeme rutininize iyi bir genişleme sağlarlar.

Mantarlar, yemek pişirme tarzınızı genişletmek için olağanüstüdür ve size göz atabileceğiniz çok sayıda çeşit verilmiştir. Bu noktada büyümek için uygun bir bahçeye ihtiyacınız yok ve büyüdükleri için evinizin altındaki karanlık tarama alanlarında hemen yetiştirilebilirler. Mantarlar, klorofil avantajı olmadan yetişen ender bitkilerden biridir. Bu, bitkinin tüm besinlerini üzerine inşa ettikleri malzemeden alması gerektiği anlamına gelir. Muhtemelen mantarlarınızı yetiştirmek için en iyi içerik, dövülmüş mısır koçanı veya nitrojen takviyeli saman ve alçıtaşı karışımına bağlıdır. Eğer istersen

Machine Translated by Google

kendin yap, bu noktada biraz pirinç unu ve vermikülit kullanarak hemen kendi ortamını yapabilirsin. Sadece tutma bölmenizin üzerine yaymanız gerekiyor.

Web'de sporlarla tamamlanmış mantar kitleri ve bunları evinizin tesellisinde yetiştirmek için ihtiyaç duyacağınız tüm temel malzemeleri sağlayabilecek çok sayıda perakendeciye ulaşabilirsiniz. Büyümek için çeşitlerinizi seçerken, her zaman ana akım olan Portabella, Crimini, Beech, Enoki, Shiitake veya büyük bir diğer inanılmaz mantar grubu hakkında bir karar verilir. Her birinin kendi sosyal önkoşulları olacağından, ekteki yönergeleri dikkatli bir şekilde incelemelisiniz.

Mantar kitleri, çoğunlukla, onları nasıl yetiştirmeyi planladığınıza bağlı olarak, 25 dolardan başlayan maliyetlere kadar uzanır. Bu küçük taşları steril kaplar kullanarak bile büyütebilirsiniz. Kutuların her birini seçtiğiniz ortamla doldurun ve sporları üzerine yayın. Nem ölçüsünü ve sıcaklığı kontrol etmek için, konteynere bir tür tonoz yerleşimi yerleştirebilirsiniz. Mantarlarınızı yetiştirmek genellikle son derece tempoludur ve sizinkini sadece yarım ay içinde ve daha fazla değil, toplama seçeneğine sahip olmalısınız.

Machine Translated by Google

Mantar Yetiştirmek İçin Basit İpuçları

Mantar yetiştirmeyi öğrenmek ister misiniz? geniş var
sizi harekete geçirebilecek çeşitli mantar yetiştirme kitleri mevcuttur. Yine de,
kitlerin size bildirmediği birkaç içeriden bilgi var. Başka
mantar yetiştirme ünitesinden (veya mantar sporlarından) daha fazla
eşlik eden aile eşyaları:

- elektrikli fan
- sprey sis şişesi •
- yemeklik yağ sıçraması

İpucu #1: Mantar ünitesini

sıcaklığın sabit olduğu bir yere kurun.
Nerede yaşadığınıza ve günlük ortalamanızın ne olduğuna bağlı
sıcaklık, daha iyi yerlerde farklı şeyler denemeniz gerekebilir.
mantarlarını büyüt.

2. ipucu:

Mantar mahfazanızı doğrudan bir mantarın önüne koymamaya çalışın.
pencere. Dolaylı ışık verin, ancak hemen gün ışığı vermeyin. Daha fazla ışık
mutlak mantar üstlerinin koyulaşmasına neden olabilir.

3. ipucu:

Mantar meydanını her gün bir sıçrama şişesiyle sisleyin. Devamlı
Nem, mantarların oluşması ve büyümesi için esastır. Yaşıyorsan
kuru bir atmosferde, daha düzenli olarak sisleme yapmanız gerekebilir. Eğer senin
ortam şu an itibariyle nemli, sık sık su sıçratmanıza gerek kalmayacak.

4. İpucu:

Hava akımı verin. Mantarların karbondioksiti önlemek için çok fazla havaya ihtiyacı vardır.
gelişim. Aşırı miktarda karbondioksit,
mantar üretimini de durdurmayın, mantar yetiştirmeye çalışın
küçük bir depolama odası veya kapalı bir alan.

İpucu # 5:

Machine Translated by Google

Üst kısmı gövdeye bağlayan kapak yırtılmaya başladığında,
biçmek için mükemmel bir fırsat - genellikle yaklaşık on dört yaşından sonra
gün ışığında. Mantarlarınıza bağlı olarak, şu nokta olabilir:
mantarlar misket büyüklüğünde veya portakal büyüklüğünde. Dönüş
olabilecek hasat edilebilir mantarları kontrol etmek için her gün meydanda
takılmak. Mantarları hafifçe bükün ve kareden çekin.
Meydanda kalan saplar bozulacak, bu yüzden onları kesmeyin.

İpucu # 6:

Ürpertici taramalarla ilgili sorunlar mı yaşıyorsunuz? Mantarlarınızı ürkütücü sürüngenlerden koruyun
büyüyen kutunun kıvrımlarını yemeklik yağ sıçramasına maruz bırakarak. Yağ
ürkütücü sürüngenleri daha size ulaşmadan yakalayacak ve katletecek.
mantarlar.

Machine Translated by Google

Yiyecek ve Diğer Nedenler İçin Mantar Yetiştirin

Bir mantar gıda çeşidi olarak mantar, yere teslim edilir.
gelişim. Bunlar çeşitli çeşitlerde gelir ve bilmeniz gerekir.
yetiştirmeniz gereken sıralama. Yabani ve yenilebilir mantarlar var.
Tüketilebilir mantarlar besleyicidir ve iyi bir su kaynağı sağlar.
beslenme rejimine besin ve mineral kaynakları. onların tadı var
et gibi, vejeteryan sevenler ve vejeteryanlar bu nefis yemeği bulacaklar. Olarak
yetiştirmeniz gereken mantar türleri konusunda bir karara varırsınız,
dahil olmak üzere farklı türleri göz önünde bulundurun; beyaz, crimini ve Portobello
çeşitler. Aynı şekilde kabuklu deniz ürünleri, maitake,
ve shiitake mantarları. Lezzetli mantarlar inanılmaz bir lezzet verecek
akşam yemeği. Mantarları lezzetli hale getirmek için farklı yiyeceklerle karıştırabilirsiniz.
akşam yemekleri.

Mantar Yetiştirirken Dikkat Edilmesi Gereken Değişkenler:

Yenilebilir mantar çeşitlerini topladığınızda,
bazılarını altında büyüyebilecekleri unsurlar olarak düşünün. Bu şunları içerir:
iklim, nem, toprak ve kompost. Şunları dikkate almak uygundur:

- Yetiştirilecek mantar türü ve kullanılacak tohum (lezzetli,
  restoratif ve lifli mantarlar)
- Mevcut arazi ve toprak tipi • Hangi
  sıcaklık altında otlatmak zorunda oldukları
- Geliştirme dahil olmak üzere Mantarlar için Yetiştirme Prosedürü,
  ayıklama ve hasat süreci

Mantarları iş veya mahalle kullanımı için teslim edebilirsiniz. Açık
aile biriminiz için mantar yetiştirme şansınız varsa,
verilen miktar muhtemelen çok fazla olmayacak. Buna rağmen büyüyen
iş için mantarlar, o zamandan beri pazarı aramanızı gerektirir
bunlar geçici gıda ürünleridir. İş vitrini için bir yapımcı olarak,
sıhhatinizi muhafaza edecek kurutulmuş mantar alternatiflerini değerlendirmelisiniz.
daha fazlası için üretin.

Machine Translated by Google

Mantar yetiştiriciliğinin arkasındaki açıklamalar:

Mantar yetiştiriciliği aşağıdaki nedenlerden dolayı olabilir:

- İş için
- Ev kullanımı
- Araştırma ve Tıbbi Kullanım
- Doğal teller

Mantarların insanlık için inanılmaz bir avantajı vardır ve gıda ve farklı işler için üretilmiştir. İlaç olarak kullandıkları, tümörler de dahil olmak üzere çeşitli hastalıklarla savaşır ve iyileşir bağışıklık sistemi. Bunları standart teller için oluşturmak için bir gölgeli mantarlar gerektirecek ve önemli ölçüde ölçek üretimi katı filamentler için mantar türleri.

Mantar yetiştirmek, nakit para gerektirmeyen makul bir eylemdir. Dan beri mantar mantardır, onların nesil ürünleri size çok daha fazlasını verir xiulian hareketinden daha fazla yararlanmak için beklenenden daha fazla mantarların çeşitli türlerine ve bunların avantajlarına geniş bir şekilde bakın. insanlık. Bu sizi mantar yetiştirmeye ikna edebilir. gıda istihdamından önemli ölçüde daha fazladır.

Çeşitli mantarlar, çeşitli yetiştirme yaklaşımları gerektirir ve ideal yol, çeşitlerine bakmaktır. Deneyimli kişilerden ipuçları alabilirsiniz. çiftlik sahipleri. Her yerden mantar yetiştiricilerini keşfedeceksiniz farklı sorunlarla başa çıkmanın en iyi yolu hakkında tavsiyeler ile dünya çapında ürün çeşitleri. Küçük bir ölçekte başladığınızda, izin vereceksiniz iş yapıyorsanız, büyük ölçekli bir çiftlik sahibi olmak için kendiniz yer almaktadır. Mantar yetiştiriciliğinin temel amacı, bunun avantajıdır. sana ihtiyacı var. Pazar için üretim yapıyorsanız, bir iş stratejisi benimseyin.

Machine Translated by Google

Mantar Yetiştiriciliği Hakkında

Mantar yetiştirmeye meraklı bazı kişiler için, mantarları uygun şekilde yetiştirmek isterlerse düşünmeleri gereken çok çeşitli şeyler vardır. Anlamanız gereken ilk ve en önemli şey, mantar yetiştiriciliğinin standart bitkilerin dikilmesi konusunda benzersiz olduğudur. Mantarlar diğer bazı bitkiler için sağlıklı değildir ve bitkilerin büyümesini kontrol etmek ve büyüdüklerinde dayanıklı olmalarını sağlamak için özel bir duruma ihtiyacınız vardır.

En önemlisi, yetiştirmek istediğiniz mantar türünü seçmek önemlidir. Çok çeşitli mantar türleri vardır ve bunların her birinin kendine özgü büyüme koşulları vardır. Dünya üzerinde birden fazla mantar türü elde edebilirsiniz. Genel olarak, çiftliğinizde yetiştireceğiniz mantarlar yenilebilir amaçlı olacaktır, bu yüzden korkunç olmamalarına dikkat etmelisiniz. Genel bir önermeye göre, bireylerin yetiştirebileceği yaklaşık 20 benzersiz mantar türü vardır ve bu çeşitli mantar türlerinin uygun şekilde gelişmesini sağlamak için sınırlı iklim koşulları gerekir. Mantarların büyümesi için gereken ortalama süre yaklaşık on beş hafta sürer, bu nedenle yetiştirme prosedürüne karşı kısıtlama göstermelisiniz.

Machine Translated by Google

Topraktaki nem, sağanak yağış tasarımları, dış sıcaklıklar ve toprağın gübre seviyesi ile uğraşmak önemlidir. Mantar yetiştirmenin genellikle mütevazı bir görev olmadığını anlamalısınız, bu nedenle mantar yetiştirme işini başlatmak için cömert bir spekülasyon gerekir. Mantarların farklı noktalara taşınmasını isterseniz, evinize bir temizlik ve paketleme ofisi de kurabilirsiniz. Muhtemelen mantar yetiştirmenin ideal yolları, sağlıklı büyümeyi garanti etmek için belirli bir mantar türü için tüm ön koşulların verildiği uygun geçitler olan mantar yuvalarıdır.

Machine Translated by Google

Mantar yetiştiriciliği ile ilgili olarak, önemli olan bir şey uygun mantar yetiştirme teçhizatı elde etmektir. Mantarlarınız için uygun yetiştirme donanımınız yoksa, onları uygun şekilde kesme seçeneğiniz olmayacaktır. Bitirmek için aynı şekilde bir aparatın kullanılmasını gerektiren paketleme ve yapıştırmaya kadar uzanan farklı prosedürler yapılmalıdır. Bu nedenle, mantar yetiştirme işine girmek ve büyük faydalar elde etmek istiyorsanız, meşru bir girişime ihtiyacınız olacak.

Machine Translated by Google

Mantar Yetiştiriciliği Rehberi

Mantar yetiştirmenin kafa karıştırıcı bir girişim olabileceğini kim söylüyor? Ne yaptığınızı fark ettiğiniz noktada, herhangi bir sorumluluk basit olabilir. Mantar yetiştiriciliği bu şekildedir. Mantar yetiştirmek zor değildir ve bunu adım adım yapmak hiçbir şekilde zahmetli değildir. Bu, mantarların nerede iyileştirileceği veya etkili bir şekilde büyümek için kapasite olarak neyin kullanılacağı ile ilgili değildir. Ancak mantarın "tohumları" olan sporların veya yumurtlamaların nasıl ekileceği hakkında. Ek olarak, bu makale için hatırlananlar, mantarlarla başa çıkmanın en yetkin yöntemiyle ilgili birkaç uygulamadır.

Öğrenciyseniz, mantar kümenizi büyütmeniz gerekiyorsa izlemeniz gereken en iyi yol bir mantar ünitesi satın almaktır. Her paket, ne tür mantar yetiştirmeniz gerektiğine bağlı olarak özeldir. Bu ayrıca belirli bir mantara, nasıl devam ettiğine ve tercihlerine aşina olmanızı sağlar. Bir mantar paketi satın aldığınızda, yumurtlama iki çeşit olabilir. Çok iyi parça yapısında veya bloklarda olabilir. Dikim tekniği ek olarak bir tür yumurtlama türüne göre farklılık gösterir. Hassas bir ayak iseniz, ikisini de satın almak ve hangisinin sizin eğiliminize en uygun olduğunu görmek idealdir. Bu ikisinin nasıl çalıştığı hakkında size bir fikir vermek için, burada mantar ekimi için iki teknik hakkında bazı eksik veriler var. Damlalar önce substrat veya ortam ile karıştırılır. Karışımın dörtte birini 15 ft2'lik bir alana yayıyorsunuz. Eğer parçanız doluysa, karışımın tüm bölgesini kaplamanız gerekir.

Sonra tekrar, blokları kullandığınızda, blokları küçük parçalara ayırmanız ve bu topakları ortama yaklaşık 6 inç ayırarak yerleştirmeniz gerekir.
Bundan sonraki araçlar, tüm mantar türleri için aynıdır. Alt tabakayı kurutmamak için nemini korumalısınız. Bunun yanı sıra ektiğiniz mantarları kuru ama loş bir yere koymanız gerekir. Altta yatan büyüme, kök benzeri mantar türü olan misel olarak bilinir. Bu miseller bütün arsayı kaplayacaktı. Sonraki aşama, uzun vadede yediğiniz mantarlara dönüşecek olan iğne benzeri yapıların yapışması veya büyümesi olacaktır.

Machine Translated by Google

Mantarın ideal büyümesinde olmasına rağmen, sıcaklığı yaklaşık 650F'ye çıkarmak için mükemmeldir. Alt tabakayı bir tarihte iki kez sürekli olarak suladığınızdan emin olun. Her ne olursa olsun, hatırlanması gereken bir şey var, ancak mantarlar ortaya çıktığında, toplama zamanına kadar artık sulamamalısınız. Mantarın henüz genç olup olmadığına veya etkili bir şekilde geliştiğine bakılmaksızın, onları okumanız gerektiğinde gerçekten bir fark yaratmaz. Mantarların ne zaman toplanacağı, yetiştiricinin isteğine bağlıdır.

Hasat yaparken sadece mantarları toplamamalısınız. Her bir mantarı sapından kesmek için bir bıçak kullanmalısınız.

Machine Translated by Google

Çöpten Tuzlu Mantarlara

Her sabah hatırı sayılır sayıda kişi bir miktar espresso ile uyanır. Gökyüzünün karanlık içeceğine olan bağımlılığımızın bir sonucu olarak, dünya çapında düzenli olarak yaklaşık 1,6 milyar fincan espresso parçalanıyor.
Bu espresso angaryalarını yiyecek yetiştirmek için kullanabileceğimiz ve aynı anda çöplük yanmasını azaltabileceğimiz bir senaryo hayal edin. Mantar yetiştirmek için böyle bir "israf" kullanmak, ekonomik yetiştirme ve gıda üretimi için bir yöntem olabilir.

Doğanın geri dönüştürücüleri olan mantarlar, lignoselülozik bileşikler kullanarak bitki maddelerini şekerlere ayırabilir. Bu, kullanılmış çaylar, sebzeler ve doğal ürün kesimleri, kurutulmuş yapraklar, talaş, damıtma atıkları, kağıt ve çok daha fazlası gibi geniş bir kentsel israf yelpazesini kullanabilecekleri anlamına gelir. Aynı şekilde, farklı hasatlara göre daha az yer gerektirirler; birkaç mantar, onları yetiştirmek için kullanılan gübre kütlesine kıyasla verim kütlesini iki katına çıkarabilir. Bu özelliklerden dolayı, kentsel mantar çiftlikleri, geleneksel çiftliklerin aksine, genellikle kolaylıkla bir düzenleme olabilir; en iyi yanı, bu yan etkilerin birçoğunun boşuna ayrılmasıdır.

Mantar yetiştirmek için kentsel israfı kullanmak, sürekli olarak işin bir parçası olmuştur. On sekizinci ve on dokuzuncu yüzyıllarda, gelişmiş Agaricus bisporus veya beyaz mantarlar, zaman içinde bol miktarda bulunan at gübresi üzerinde yetiştirildi; ayrıca, onları şehir bulvarlarından ve midilli yollarından atmaya ihtiyaç vardı. Günümüzde beyaz mantarlar, süt sığırları kullanılarak ve kümes hayvanlarının dışkıları kamışlarla karıştırılarak yetiştirilmektedir.

Sonuçları ve yiyecekleri yönetirken birkaç ihtiyati tedbir vardır.
Her şeyden önce, kirli mekanik ve tarımsal israflar, farklı girişimlerin sonuçlarını kullanan mantar yetiştiricileri için endişe kaynağıdır. Mantarların metal parçacıkları topladığı bilinmektedir. Civa, kurşun ve kadmiyum ile kirlenen yan etkiler kullanım güvenliğini tehlikeye atacaktır.

Bazı mantar üretimiyle ilgili bir başka sorun da, onları yetiştirmek için ortam olarak kütüklerin kullanılmasıdır. Shiitake mantarları, genellikle doğada düşmüş ağaçların ayrıştırıcıları olduklarından, genellikle ağaç kütüklerinde yetiştirilir. Bir

Machine Translated by Google

yılda yüz bin ağaç kullanılıyor. Bu eğitim tamamen pratik değildir. Talaş ve saman karelerinin ikame olarak kullanılması kullanılabilir, ancak bazı durumlarda tadı standart kütüğe kıyasla ikinci orandır.

Her ne kadar çok sayıda kentsel odak, atık yönetimine yardımcı olmak için toprak ofislerini arıtarak büyükşehir atığını iyileştirmeye başlasa da, mantar yetiştirmek için kaybı kullanmak, B besin maddesi, askorbik asit, diyet lifi ve biyoaktif iyi bir kaynak oldukları için önemli ölçüde giderek lezzetli geliyor. karışımlar. Onları evde yetiştirebilirsin. Kendi espresso angaryalarınızı ve mutfak israfını kullanarak, yetiştirilmesi en kolay olan mantarlar olduğu için deniz tarağı mantarlarını kullanmanızı tavsiye ederim.

Machine Translated by Google

Mantarların Güçleri

Mantarları severim. Yeni olmalılar. Ancak - konserve mantarlar basitçe emilir. Ortabatı'da düzenli olarak etik benim en iyi seçimim.
Catch, Portabella ve Porcini hemen içeri giriyor. Mutfakta mantarla neredeyse her şeyi yapabilirim. Ancak, yemek yapmayı sevdiğim rekor kıran en iyi şey yengeç dolması mantar ve içinde pastırma olmalı.
Mantarların bu kadar farklı bir kelime olabilmesi ilginç. Biri mantar dediğinde düzenli olarak göz önünde bulundurduğunuz üç şey vardır. Bir pizzanın üzerine atladığınız mantarlar, kafanızı bulandıran mantarlar, ormanlık alanlardaki mantarlar sizi boğazlayabilecek ağaçlara katıldı. Ne menzili, ha?

Son zamanlarda evde mantar yetiştiren ev bahçıvanlarında bir ayaklanma var. Bu beyaz yapışkan maddeden bir blok alırlar, sularlar ve mantarlar çıkar. virtüöz. Katkısız virtüöz. Şu anda eğer biri Ahlak'ı geliştirecek bir blok yapabilirse ve bu net ve vahşi. Iowa yakınlarında bile onları yetiştiren yok. Belki de mantarlarla yapmayı sevdiğim en iyi şey gübredir. Bahsettiğim gibi, bu evde çok fazla mantar yiyoruz, yani bir ton hurdamız var. Ya mağazadan gelen korkunç mantarlar, saplar ya da onları yıkadığınızda dökülen "toprağın" bir kısmı. Onları bir galonluk tahmini kilitli pakete koyacağım ve donduracağım. Paket dolduğunda, onları çözeceğim, biraz su ile bir mutfak robotunda sallayacağım ve daha sonra hepsini 1 bardak hindistancevizi veya döllenmiş toprağa ekleyeceğim. Doldurulmamış bir espresso tutucuya atın, sallayın ve depoda oturmasına izin verin. Büyümeye başladığımdan beri mantar gübresi gübre veriyor.

Bununla birlikte, mantarların yapabileceği farklı şeyler vardır. Şüphesiz, lezzetli, güzel ve gübre için kullanışlıdırlar. Ancak, denizleri petrol birikintilerinden gerçekten kurtarabileceklerini biliyor muydunuz? Ya da diğer yandan, mantarların ekolleri ve farklı zararlı mikropları yok etme şekline ne demeli? Terapötik amaçlarla kullanılabilirler ve 100 yıldır üzerinde tek bir ot bile büyümemiş, açıkta kalmış, fakir topraktan bir parça alıp nefis, yeşil, büyüyen bir ağaçlıklara VE kesim ustası karınca ve termitlere dönüştürebilirler. .

Machine Translated by Google

Yaygın ve İhtisas Mantar Yetiştiriciliği Mantarı çeşitli sebep ve avantajlar için yaratılmıştır. Tüketim amacıyla yetiştirildiği noktada, farklı tat, yüzey ve tonlarda ayırt edici çeşitler verirler. Thrive büyüyen dünyada sürekli olarak görülmektedir. Eski zamanlarda vahşi tarlalardan ve ormanlık alanlardan gelen mantarlar olsa da, bugün çok çeşitli seviyelerde bitki mantarlarının yetiştiricilerini keşfedeceksiniz. Gelişen büyüme, küçük bir perspektiften veya ticaret veya daha büyük taşıma için toplu olabilir. Büyüyen mantarlar, sahip olmanız gereken mantar türüne bağlı olacaktır. Ticari nedenlerle teslim edilenler, müşterilerinin sevdiği artan ürün çeşitlerini değerlendirecektir.

Spesifik Mantar Yetiştiriciliği:

Avantajınız belirli bir cins mantar yetiştirmek olduğunda, türünü ve sahip olduğu çeşitleri araştıracaksınız. Farklı diyet yararları olan çok sayıda yenilebilir mantar türü vardır. Beyaz ve koyu renkli gelişen yetiştiriciler alabilirsiniz. Beyaz mantar yetiştiriciliği, İngiltere'de bulunabilir ve İtalyan, Fransız ve Rus pişirme tarzlarında kullanılan nefis çeşitlerin altını çizer. Kuzey Amerika, Avustralya ve Asya, yenebilir sarı mantarın temel büyümesine sahiptir ve yetiştiriciler, neslinde önemli bir otorite olarak temsil edilmektedir. Japonya mantar yetiştiriciliği, renkli maitake veya orman tavuğu devasa mantarlarıyla bilinir.

Genel olarak, kullanım için yetiştirilebilen 20'den fazla yenilebilir mantar türü vardır. Çin, ABD, Hollanda ve Birleşik Krallık en çok mantar yetiştiricileri arasındadır. Toplamda, tüm dünyada, temel Shiitake, reishi ve Maitake dahil olmak üzere, her yıl çeşitli çeşitlerde büyüyen önemli sayıda mantar vardır. Bunlar, şaşırtıcı özellikler vermek için sınırlı iklim koşulları altında yaratılmıştır.

Yaygın Mantar Yetiştiriciliği:

Çiftlik sahipleri mantarların belirli markalarında biraz uzmanlığa sahip olmayı seçtiklerinden, çiçek yetiştirme aynı şekilde bölgelerine çok az saygı gösteren farklı çiftlikler tarafından da gözlemlenir. olmayan bu tür bir nesil

Machine Translated by Google

bölge ile sınırlıdır ve Birleşik Krallık veya ABD'de benzersiz Çin mantarı yetiştiricilerini keşfedeceksiniz. Bu, yenilikçi ilerlemeler tarafından düşünülebilir hale getirilmiştir. Belirli altında büyüyen gelişmek.

Sonuç olarak, kontrollü sıcaklıklar, bir yetiştiricinin çiftliğinde herhangi bir türe sahip olmasını sağlayacaktır. Büyümenin bir kısmı, pazar talebini karşılamak için birden fazla tür mantar hayvanı kategorisini içeriyor. Mantarların belirli koşullar altında ortaya çıkarılmasının, gelişmeye değişen özellikler kazandırdığı kabul edilir. Bu, ek besin D2 özellikleri için gün ışığına sunulanlar nedeniyle bulunur.

Thrive dünya çapında büyümek mevsimin içinde ve dışındadır. Ev ve iş kullanımı için mantarların geliştirilmesini içerir. En kaliteli mantarlar için yaratıldığı toprak tarafından kontrol edilir.

Machine Translated by Google

Mantar Tüneli Nedir?

Mantar yetiştirmeye meraklıysanız veya bir mantar çiftliği işletmeyi düşünüyorsanız, çiftliğinizde etkili bir şekilde mantar yetiştirme seçeneğine sahip olmak istiyorsanız, ayarlamanız gereken kesin yaklaşımlar vardır. Basit çiftliklerin aksine mantarlar, uygun şekilde çoğalma fırsatına sahip olmak için çok fazla özen ve çaba gerektirir. Ayrıca, mantar yetiştirmeyle ilgili sıkıntılı olan şey, bunların doğal yaşam alanlarında geliştirilememeleridir; bu da, yalnızca mantar yetiştiriciliği için yapılandırılmış, yanlış inşa edilmiş, uygun şekilde kurulmuş bir koşula ihtiyacınız olacağı anlamına gelir. Muhtemelen bunu yapmanın en ideal yolu bir mantar yuvası yapmaktır.

Adından da anlaşılacağı gibi mantar yuvası, mantarların büyümesini sağlayacak şekilde kurulmuş bir geçittir. Genel olarak, mantar yuvaları çok daha uzun sürmez ve uygun şekilde kurulması için uygun bir geliştirme gerektirir. Her halükarda, mantarlar genellikle doğadan korunan loş ortamlarda yetiştiği için, çoğu zaman bir mantar geçidi kurmak sizin için inanılmaz bir şey olacaktır. Her durumda, burada bilmeniz gereken bir şey, mantar yuvalarının çok maliyetli olduğu ve sadece ateşli mantar yetiştiricileri olan ve mantar çiftliklerinin yetiştirilme yollarını ve tekniklerini bilen kişiler tarafından alınması gerektiğidir.

Bir mantar yuvası kurmak için çok fazla alana ihtiyacınız olacak, bu nedenle, bir mantar yuvası kurmayı düşünüyorsanız, önemli ölçüde, kullanabileceğiniz muazzam bir arazi genişliğine sahip olacaksınız. Bu pasajlardan birini yapmak istediğinizde yasal geliştirme yapılmalıdır ve tüm düzenlemenin yapılması için zaman beklenmektedir. Her durumda, bittiğinde, şüphesiz mantarları pasajınıza yerleştirebilirsiniz.

Machine Translated by Google

Uzman mantar yetiştirme işinde, mantar yetiştirmenin çok çeşitli yolları vardır ve muhtemelen en iyileri pasajların içine inşa edilir. Bunun nedeni, pasajların mantarların büyümesi için gereken ilk koşulu yeniden üretmesidir; bu, muhtemelen en nadir mantarların pasajlarda yetiştirilmesinin arkasındaki motivasyondur. Onlar hakkında internette giderek daha fazla inceleyebilirsiniz ve eğer bir mantar yetiştirme işine başlamayı düşünüyorsanız, aynı şekilde mantarların büyüdüğü tüm koşulları ve onları nasıl elde etmeniz gerektiğini anlamanıza da büyük ölçüde yardımcı olacaktır. en iyi hasatlar.

Machine Translated by Google

Yabani Mantarları Nasıl Seçerim?

Hangi noktada mantar kovalamaya ve toplamaya gidiyorsam, erken kalkarım - güneş doğduğunda. Espressoyu öğle yemeğinde yanımda götürmek için birkaç sandviç olarak planlıyorum. Mantar kovalamak normalde sıkıcı bir iştir ve doğal havada birkaç saat dışarıda hareket etmek beni acıktırır. Dün gece çözdüğüm cihazlarımı kapıyorum ve devam ediyorum. Sabahın erken saatlerinde yanmadan kaçınmak için atıştırmalıklarımı yanıma alıp yolculuk sırasında yiyorum.

Sabahın erken saatlerinde güneş ışığının sizi lezzetli mantarları keşfetmeye teşvik ettiğini ve canlandırıcı iklimin onları koklamaya teşvik ettiğini açıklamak için mümkün olduğunda mantar avına başlamak tartışmasız bir ustalıktır. Diğer mantar toplayıcılar muhtemelen sizi rahatsız etmeyecek ve gün ortasında, tıpkı mantarları planlamak gibi tüm akşamı temizlik için terketmiş olacaksınız.

Bu doğrultuda, seçilen ormana iniyorum ve ağaçlara ve çalılara bir göz atıyorum. Çam ve düzenli ince iğnelerle kaplı yüzeyi kontrol ederek çam ve düzenli ağaçlara yöneliyorum. Ara sıra, büyük ölçüde yeşil yeşillikler görüyorum. Mantarların takdir ettiği daha fazla cılızlık olmasına rağmen, yeşilliklerle dolu bu tür yerleri araştırırım.
Yükseltilmiş (görünüşte bükülmüş) çerçeveli mantar üstünü arıyorum (yabani lezzetli gözenek mantarlarının büyük bir kısmı kavisli üst yapıya sahiptir). Açık sarı-karamelden dim koyuya kadar her türlü koyu tonda boyanacaktır. Çam ağaçları arasında, genel olarak, donuk koyu renkli yükseltilmiş tepe ile giderek daha sıradan yabani mantarlar keşfedilecektir.

Daha sonra daha önce açıklandığı gibi tonlarının kemerli mantar tepesi tipine baktığım meşe ağaçlarına ve çalılıklara doğru yürüyorum. Bu biraz daha test edici bir harekettir, çünkü karaçam ağaçlarının bulunduğu ormanlık alanlarda genellikle yüzeysel olarak çok fazla yaprak vardır ve mantar kafaları sadece bu yaprakların renklerine sahip olarak kendilerini kamufle etmişle
Bu şekilde yere sağlam bir şekilde araştırmalı, mantarı oraya sabitlediğini düşünürsem yaprağı çevirelim. Meşe ağaçları arasında, açık veya düz koyu renkli başlı yabani mantarlar giderek daha baskındır.

Machine Translated by Google

Ve ondan sonra, huş ağaçlarına ve çalılıklara yaklaşıyorum,
gözenekli mantarların tamamı daha açık koyu renkli veya kırmızı üst kısımlara sahiptir. Vahşi
Boletus ailesinden mantarlar genellikle hemen hemen hepsi
nefis yanında tüketilebilir. Aslında bu yüzden genel olarak olacaklar
herhangi bir yabani mantar takipçisi için çok önemli! Bulduğum noktada
Yabani yenilebilir mantar, katlanır bıçağımla kestim (dilimlenmiş olmalı)
terkedilmiş yumurtlamanın yok edilmesinden uzak durma seçeneğine sahip olmak
Sağ). Altında beklendiği gibi yere yakın kestim.
gerçekten hassas olanı kaçırmamak amacı ile koşullar
mantar kırılgan canlı yaratık ve mantar kökünü az olduğu kadar ortaya çıkarmak
sporları mümkün olduğu kadar uzun süre tutmak için ulaşılabilir.

Takip ettiğim birkaç kural var:

- Yabani mantar topluyorsam, her türlü mantarı toplamamaya özen gösteririm.
  bulduğum gerçek noktadan tek yenilebilir mantar
  onlara. %10'unu terk ediyorum (gerçekten iletişime geçmeyin!)
  tüketilebilir mantarların daha da büyümesini garanti etmek için
  türler doğada temin edilebilir.
- Daha genç ve lezzetli mantarlar alıyorum (7-9 cm
  boy). Eski mantarlar, çoğunlukla, o kadar sağlam değildir.
  ve nakliye için olması gerektiği kadar sıkı; onlar kadar lezzetli değiller
  genç olanlar ve kapasiteye uygun değil.
- Kesilmiş mantarı solucanlar tarafından yendiğini görsem ve hiçbir şey
  yemek pişirmek için kullanabilirim, mantarın üst kısımlarını alanın içine dağıtırım
  sporların daha belirgin bir alana yayıldığı hep birlikte ("Mantarlar
  üzerinde oluşturulan bir kural olarak yaygın olan sporları kullanarak çoğaltın
  belirli yapılarda veya meyve veren organlarda, örneğin, bir
  mantar.")
- Bulvarlara ve iş bölgelerine yakın mantar toplamam
  yabani mantarlar doğadan gelen metalleri alırken ve
  zararlı olacak şekilde büyüyebilir.
- Algılamadığım veya anlayamadığım yabani mantarları toplamam.
  tamamen algılar. Her sorguda olduğumda, sadece bir tane alıyorum

Machine Translated by Google

belirsiz bir tür mantar ve evde kullanarak ayırt
çeşitli kaynaklar.

Daha sonra eve döndüğümde temizlik, yemek pişirme ve
aynı gerçek günde mantarların korunması. Genellikle bir gerektirir
çok fazla canlılık, ancak yeni toplandığından beri yapılması gerekiyor
mantarlar gece ilerledikçe gevrek kalamazlar (soğuk havada bile
buz sandığında su!). Bu, neden daha önce yükselmem için ek bir ilham kaynağı
mantar peşinde.

Machine Translated by Google

Kar için Mantar

Doğal düşünün ve mantarlar bu sınıflandırmanın bir parçası, öyle değil mi? Sebze sevenler veya doğal yoldan gitmek isteyen herhangi biri için mantarlar inanılmaz bir şölen yaratır. Nedeni budur ve mantar yetiştirmek sürekli olarak kazançlı olmuştur. Başkaları olmadan büyüdükleri gibi, büyümeleri de zor olan bir şeydir. Sadece gerçekten büyümelerini gözlemleyin - ve gelirleriniz sıkılaşacaktır.

Diğer bazı iş türlerinin aksine, başlangıç sermayeniz o kadar da inanılmaz değil. Varlıklarınız etrafınızda bile görülebilir. Bireylerden bir ton talep ederseniz, mantar yetiştirmek ve onları geliştirmek, dolaşmak için inanılmaz bir iştir. Yeni mantarlara, son zamanlardaki herhangi bir zamanda olduğundan daha belirgin bir ilgi var. Bireyler bunu konserve olanlardan daha çok tercih eder. Herhangi bir noktada, sıra dışı olanları yetiştirirseniz, bunların kurutulmuş çeşitler olup olmadığına bakılmaksızın, daha da önemli bir masrafa neden olacaktır.

Bilmeniz gereken şey şu: İş için

mantar yetiştirmeye karar verdiniz mi? Şu andan itibaren sahipseniz, mantarın nedenleri ve ne olduğu konusunda bazı usta danışmanlara ihtiyacınız var.

Machine Translated by Google

büyüyor. Bırakacağınız çabayı öğrenmek için neden okumaya devam etmiyorsunuz?

Yenilikler daha iyi verimi teşvik etti. Bu nedenle, mantar yetiştiriciliğine yeni başlıyorsanız, onları yetiştirmek için ideal yaklaşım bir mantar ünitesi satın almaktır. Bu birimde, ihtiyacınız olan her şey ile donatılacaksınız.
Size yumurtlama verilecektir. Güncel olmayanlar için, yumurtlamalar, alt tabakaya veya ortama ektiğiniz tohumlara benzer. Bunlar paket için hatırlanır. En iyi kısmı nedir? Alt tabakanız ve yumurtlamalarınızla uzağa gidersiniz. Oldukça uzun bir süre devam edebilir! Ne zaman duraklamanız, duraklatmanız ve duraklatmanız gerektiği konusunda sonunda elde ettiğiniz yatırım fonları hakkında tartışma! Herhangi bir noktada bir daha asla başka bir birim satın almanız gerekmeyebilir. Belki temel mantar biriminiz pratik mantar yaratma yeteneğini kaybettiğinde, mantar yetiştiriciliğine daha fazla dalmak için deneyime sahip olursunuz. İşte evde geliştirebileceğiniz aşamalı olarak gerekli bazı mantarlar. Shiitake, midye ve morel yetiştirmeye, bağlamaya ve hatta morel mantarı yetiştirmeye karar verebilirsiniz.

Mantar çeşitlerini seçtiğiniz için, mantar yetiştiriciliğinde kullanılan iki çeşit geliştirme stratejisi olduğunu anlamalısınız. İster odun ister toprak kullanabilirsiniz. Aynı şekilde, en hızlı şekilde sonuç almanız gerekiyorsa, kullanılan teknolojinin türünün mantar türüne bağlı olması gerektiğini hatırlamanız gerekir. Odun kullanmak, miselyumu artırmak için yumurtlamaların bir odun kütüğüne gömüldüğü anlamına gelir. Mantarlarınızın temeli olarak miselyumu düşünün, mantarların yediğiniz şeye dönüşmesine neden olan kısım.

Ek olarak, ahşap tekniği için hatırlanan, alt tabaka olarak samanı kullandığınız geliştirme için saman stratejisidir.

Diğer önemli strateji ise toprağı kullanmaktır. Her durumda, aynı sayıda hazır mantar yetiştiricisinin size bildireceği gibi, toprağa doğru eğilen mantarlar, ahşabı tercih edenlerden daha hevesli bir şekilde büyür.
İhtiyaç duydukları koşullar doğru olacaktır ve bu koşulları yeniden üretmek için daha ciddiyetle yapmaları gerekir. Porcini ve chantarelles, toprağa tapan mantar örnekleridir. Daha iyi bir verim elde ettiğinizi garanti etmek için daha tipik olanlara daha iyi uyun. Mantar bahçenizi dikmek, geliştirmek ve toplamak hikayenin sadece %50'si. onları satmak

Machine Translated by Google

inanılmaz bir nakit akışı elde edeceğiniz anlamına gelmez. Gizem, onları satmanın yoludur. Onları pazarlarda satarsınız ve "mantarlarınızı" müşterilere yasal olarak satmakla karşılaştırıldığında, elinizde çok az şey kalır. Doğrudan satış, aynı şekilde reklamı yapmanız gerektiği anlamına gelir.

Kendi reklamınızı yapacaksanız, ürünü daha ilgi çekici hale getirmelisiniz. Bunu nasıl yapabilirsin? Onları doğal ve yaygın olarak tanıtmanız güzel olur mu? Müşterilerinize onları iç mekanda geliştirdiğinizi söylemeniz iyi bir fikir olur mu? Mantar yetiştirmenize bireysel bir dokunuş var mı? Satmak için en iyilerini seçmek için ne yaptın? Bu soruların her biri, öğelerinizin öne çıkması için ihtiyaç duymanız ihtimaline karşı önemli olarak görülmelidir. Hangi mantarların en faydalı olacağını nasıl anlarsınız? Önemi ve hisse senedini düşünün. Mahallenizdeki genel mağazaya gidin ve sebzeli yamayı araştırın. Bakın orada en çok mantar ne satıyor.

Aynı şekilde, belirli bir zamanda ne tür mantarların satıldığına bakın. Örneğin, Shiitake mantarları günümüzde iyi bilinmektedir, ancak ilgi ve arz nedeniyle, bu mantarlar ilkbahar ve sonbaharda mütevazı bir şekilde satılmaktadır.

Machine Translated by Google

BEŞİNCİ BÖLÜM

HAZIRLAMA VE YEME MANTAR TARİFLERİ

Machine Translated by Google

Psilosibin'i Tanımlamak için adım adım talimatlar Mantarlar

Herhangi bir noktada sona eren bireyler hakkında bilinen var mı Mantara zarar verdiği için ER? Bu ardışık aksilikler Bireylerin hangi mantarların yemek için korunaklı olduğunu ve hangilerinin olmadığını "bildiklerini" düşünmeleri nedeniyle olur. Senaryosuz TV dizileri bize bunların önemli bir kısmının yanlış olduğunu gösteriyor.

Psikoaktif mantarlar (ayrıca "sihirli mantarlar" olarak da adlandırılır) söz konusu olduğunda, işler giderek daha fazla karışıyor, çünkü bu tür mantarları denemeye hazır insanların zihinsel profilleri, şans için daha yüksek bir direnç içeriyor. Psilosibin mantarlarını alıp yemeden önce, psilosibin mantarlarının belirli niteliklerini daha yakından tanımak için çok zaman ayırmanın çok önemli olmasının nedeni budur. Bu, gerçek bir zararla acil serviste büyüleyici bir dünya dışı karşılaşmaya sahip olma etkisine sahip olabilir.

Daha fazla inceliğe girmeden önce, psilosibin mantarları tam olarak nedir? Psilosibin mantarları, psikoaktif özelliklere sahip mantarlar oldukları anlamına gelen en iyi bilinen "sihirli mantarlardır". Geçmişte özellikle Orta ve Güney Amerika'da katı ve derin işlevlerde yaygın olarak kullanılmış olan yerli klanlar arasında kutsanmış ilaçlar olarak görülüyorlar. Bir inceleme, üyelerin büyük çoğunluğunun bunu hayatlarının en kritik yoğun karşılaşmalarından biri olarak değerlendirdiğini gösterdi. Aynı şekilde, psilosibin mantarlarının yutulmasının, danışanlarda güvenilir yapıcı karakter değişiklikleri sağladığını da göstermiştir.

Burada, psilosibin mantarlarını ayırmanın en yetkin yöntemine ilişkin birkaç önemli nokta bulunmaktadır. Bu mantarların fotoğraflarını geniş çapta incelediğinizden ve aralarındaki karşıtlıkları fark ettiğinizden emin olun.

Machine Translated by Google

Psilocybe semilanceata Bu

mantarlar, sahip oldukları özellikler nedeniyle "Özgürlük Şapkaları" olarak da adlandırılır.
geniş geniş üstler. En güçlü psilosibinler arasında oldukları bilinmektedir.
mantarlar. Ek olarak, çoğu zaman Kuzey Amerika'da büyürler.
ve tüm Avrupa'da. Bu mantarlar çoğunlukla
dağlar ve tarlalar, genellikle koyunlar tarafından çiğnenmiş olanlarda. Olduğu gibi ol
psilocybe cubensis gibi olmayabilir, psilocybe semilanceata büyümeyebilir
doğrudan gübre dışında.

Psilocybe baeocystis

Bu tür mantara aksi halde "Bumpy Tops" denir. Genelde
çürüyen kozalaklı malçta, odun yongalarında veya yüksek ligninli bahçelerde bulunur
içerik. Aynı şekilde bazen Douglas'ın düşen tohum kozalaklarından da büyüyebilir.
köknar. Bu mantarları her halükarda sonbaharda keşfedebilirsiniz.
sonbaharın sonlarına doğru koşuyor, ancak arada bir ilkbaharda.

Psilocybe cubensis

Bu, psilosibin mantarlarının en popüler türüdür, aksi halde
"Parlak Öğretmen." Hepsini güneydoğu United'da keşfedebilirsiniz.

Machine Translated by Google

Devletler, Orta Amerika ve Kuzey Güney Amerika. Aynı şekilde her şeyi büyütür
Güneydoğu Asya boyunca, uluslarda, örneğin Tayland, Hindistan, Kamboçya,
ve Vietnam. Düzenli olarak, bu mantarlar en uç boyutlarında büyürler.
yılın en cızırtılı döneminden önceki iki ayda. İçinde
Amerika Birleşik Devletleri, bu onları en çok Mayıs ve Haziran aylarında keşfedebileceğiniz anlamına gelir.
Ocak ayına kadar bulunabilseler de, mümkün olduğunca sık.

Psilocybe Mexicana Bu

mantarlar özellikle Orta ve Güney Amerika'da yetişir.
yüzyıllardır resmi olarak kullanılmıştır. Bunlar ayrıca denir
"teonanacatl." Açı açısından psilocybe semilanceata ile karşılaştırılabilir, zordur
onları en son bahsedilenlerden tanımak için.

Psilocybe cyanescens

Bu özel psilosibin mantar türü, aksi takdirde "Dalgalı" olarak adlandırılır.
Caps." Tüm hesaplara göre, bu tür mantarların kanıtı var.
eski Mısır sembolik temsilleri. Araştırma gösteriyor
bu mantarların eski Mısırlılar tarafından
katı işlevler sırasında psikoaktif özellikler.

Machine Translated by Google

Bu mantarlar aynı şekilde dünyanın her yerinde sayısız bölgede bulunur.
konusunda oldukça güçlü oldukları bilinmektedir.
halüsinojenik etkiler.

Psilocybe azurescens

Bu tür mantarın adı "Uçan Daire Mantarı"dır.
Aksi takdirde en yoğun psikoaktif psilosibin mantarları olarak adlandırılır.
en dikkate değer merkezileşme biçimine sahip olması nedeniyle
psikoaktif biyokimyasallar, psilosibin ve psilosin. Sık sık büyür
Kuzey Oregon Sahili boyunca, Beachland arayüzünü destekliyor.
Psilocybe azurescens tepe otlarında büyümek istiyor.

Aynı zamanda ahşabın parlamasına da neden olur. Meyveler Eylül sonunda başlar
ve ana buzun gerçekleşmesinden sonra, Aralık ayı sonuna kadar önemli ölçüde ilerleyin veya
hatta ocak. Çok yönlü bir hayvan çeşididir.

Machine Translated by Google

Psilosibin Mantarlarıyla Çalışırken Çok Dikkatli Olun

Psilosibin mantarlarının gelişmesi veya büyümesi

konusunda en aşırı uyarıyı uygulamanız ideal olacaktır. Zarar verme ve hatta geçme tehlikesi vardır. Yatırım yapmak için mükemmeldir; ancak, onları tanımak ve harcamak konusunda şaka yapmıyorsanız, bu sihirli mantarların özelliklerini geniş çapta incelemek için makul bir şekilde beklenebilecek kadar enerji. Herhangi bir tür psilosibin mantarını yemeden önce mantarlar arasındaki görsel kontrastları da ayırt ettiğinizden ve bu konuda çok yetenekli olduğunuzdan emin olun.

Machine Translated by Google

Güçlü Mantar

Mantar bir zamanlar onursuz bir canlı türü olarak düşünülürdü.
Garip koşullarda ve şimdi ve sonra bazı farklı bölgelerde yetiştirilir.
İnanılmaz çekici değil. Orada da nasıl? Her şey düşünüldüğünde, bugün mantar neredeyse "muhteşem" bir statüye taşındı. Beyin ağrılarından ve dirençli sisteminizden kanserle mücadeleye kadar her şeye yardımcı olduğu lanse edildi! Ayrıca mantar o kadar çok tarifi canlandırıyor ki, bunlara mantar tarifleri denilebilir! Şu anda, nasıl da değil? Neden bu sihirli paraziti tariflerinize eklemeye yönelik yaklaşımları keşfetmeyesiniz?

Seçilebilecek birkaç farklı mantar türü vardır. Her ne olursa olsun, lütfen alışverişinizi süpermarkette yapın. Bir uzman olmanız dışında, bu kendiniz seçmeniz gereken büyüyen bir şey değil! Birçoğu zararlı olabilir ve bu riski almamayı tercih edersiniz. Bu yüzden mantar tarifleriniz için mantar ararken, onaylı süpermarket en iyi noktanız!

Mantar tariflerinin sıra dışı tarifler olması gerekmez. Beğendiğiniz bir tarifi alabilir ve ona mantar ekleyebilirsiniz. Bu, özellikle et ve tavuk tarifleri için işe yarar, ancak bunun işe yaradığı sebze sevenler de vardır. İçine birkaç mantar eklendiğinde brokolinin bir tarafı hemen canlanabilir. Burada ve orada, etinizin yerine mantarları bile değiştirebilirsiniz. Kalın ve sağlam Portobello bunun için olağanüstü. Çok sayıda kişi, bir burger yerine büyük bir Portobello mantarı kullanır. Mangalda pişirildiğinde ve biraz kaşarla dövüldüğünde lezzetlidir.

Mantarlarla ilgili olan şey, hem lezzet hem de yüzey açısından esnek olabilmeleridir. Bir çorbaya mantar eklenirse, zengin soslarını çorbayı doğal olarak koyulaştırarak yaparlar. Aynı şekilde bir tabak hazırlarlar. Bir bifteğin üzerine yayılmış sote mantarlar, abartılı bir yemek yapar! Ayrıca tabağa daha yumuşak bir yüzey sağlar.

Bazı durumlarda, bireyler mantar tarifleri konusunda biraz tehdit altındadır.
Bu mücevherleri nasıl kuracaklarını bilmiyorlar. İnsanların mantarları temizlerken yaptıkları en önemli hata. Üzerinde

Machine Translated by Google

Onları temizlemek için suyu emerseniz, etkili bir şekilde pişirmeye hazır olmadığınız doymuş kaosla baş başa kalacaksınız.
Mantarlar soğuk kağıt havluyla temizlendiğinde en iyi sonucu verir. Tarif bunu gerektiriyorsa, bunları kullanmamayı tercih edersiniz. Bunları ıslak bir kağıt havluyla temizlemek biraz düzensiz olabilir. Ancak, onları temizlemek için tartışmasız ideal bir yaklaşımdır. Veya diğer yandan, daha da iyisi, yeni temizlenmiş olanları satın alın. Bu çok büyük bir yardım!

Mantarın sağlığınız için kazançlı olduğu kanıtlandığından, kesinlikle bazı mantar tariflerine sahip olmanız gerekir. Anti-mikrobiyal özellikleriyle, tüm yıl boyunca akşam yemekleriniz için standart bir genişletme olmalıdırlar. Mantarları dahil etmek sadece arzu edilen bazı özellikler kazandırmaz. Yemeklerinizi sunarken sizi bir gurme aşçıya benzetebilirler!

Ben çocukken ailem her pizza istediğinde, babam pizzanın bir tarafına mantar gizlice sokmanın bir yolunu keşfederdi, belki de pizza salonuna her istisnai rehberlik için bir kaşar tabakasının altına sıkışmıştı. Onlara değer verdi; ancak, tek bir mantarın bütün pizzayı yok edeceğine inatla ikna oldum. Şu anda daha tecrübeli olduğum ve giderek daha rafine bir tat alma duygusu geliştirdiğime göre (tamam, iyi, Tarçınlı Tost Çıtırlığını sevmeme rağmen), yemek alanında ne kadar olağanüstü mantarların olduğunu görmeye geldim. Her türlü yemeğe uyum sağlayan olağanüstü bir yüzey ve tat çeşitliliği sunarlar. Dahası, hepsini yenmek için iyi bir dokunuş olarak, mantarların sağlığınız için ne kadar muhteşem olduğunu anladım. Bunu bir düşün, mantara olan saygım.

Machine Translated by Google

Sağlık yararları

Sağlıkla ilgili olarak, tüketilebilir mantarlar
diğer süper gıdalar yeşil çay ve brokoli. Başlıca anti-enfeksiyon ajanları
mantarlardan uzaklaştırılmıştır. %80-90 su olan mantarların içeriği düşüktür.
kalori, henüz lif açısından yüksek. Onlar yağsız, sans
kolesterol ve düşük sodyum (özellikle
hipertansif beslenme rejimi). İşte gizlice kaçmak için bazı farklı motivasyonlar
yemek pişirmek için daha fazla mantar:

- Mantarlar probiyotik olarak görülüyor, bu da insanlara yardımcı olduklarını ima ediyor.
  vücut kendini güçlendirmek ve rahatsızlığı önlemek için. bir kısmı
  mantarların probiyotik kapasitesi, sahip oldukları yüksek
  ek riboflavin.
- Mantarlar olağanüstü bir potasyum kaynağıdır.
  kan basıncını düşürmeye yardımcı olan ve kan basıncını azaltan mineral
  felç tehlikesi. Orta boy portabella mantarında daha fazla
  bir bardak portakal veya muzdan daha fazla potasyum.
- Mantarlarda bulunan bitkisel besinler, beslenmenin odak noktasında olmuştur.
  kansere düşman oldukça uzun bir süre araştırın. Çok sayıda millette,
  şifalı mantarlar diğer kanserlere yardımcı olarak kullanılır
  tedaviler.

Beyaz (Düğme)

Beyaz mantarlar, beyazdan açık koyuya doğru gölgelenir ve
geniş boyut yelpazesi. Beyaz yer mantarlarının daha küçük çeşitlerine denir.
düğme mantarları ve etkili bir şekilde en iyi bilinen mantarlardır.
pişirme, çoğu pazarda bulunur. Yeni toplanmış beyaz mantarların
yumuşak veya kırılgan lezzet. Üstler belirsiz olduğundan, daha fazlasını oluştururlar.
abartılı tat.

Son zamanlardaki düşünceler, beyaz mantarların
göğüs ve prostat kanseri riskini azaltır.

Machine Translated by Google

Mantarlı Mangalda Limon Karides

Bu sağlıklı ziyafet hafif limon suyu ve sarımsakla kusursuzca hazırlanır,
Kusursuz bir şekilde alevde pişirilir ve daha sonra bir pideye doldurulur. Karbonhidrat accomodating ve lezzetli!

Malzemeler 8 oz.

gevrek beyaz mantarlar 1 lb. büyük

karides, soyulmuş ve damarları çıkarılmış 1 inç kalınlığında

(yaklaşık 2 1/2 C) kesilmiş iki orta boy kabak

8 kamaya kesilmiş bir orta boy kırmızı soğan

1/4 C. zeytinyağı

2 yemek kaşığı. gevrek limon suyu

2 çay kaşığı. kıyılmış sarımsak

1 çay kaşığı. kurutulmuş kekik yaprakları, ezilmiş 1/2

çay kaşığı. tuz 1/4 çay kaşığı. öğütülmüş karabiber

Dört pide, ısıtılmış Salatalık Yoğurt Sosu: 1 C. sade

az yağlı yoğurt 1 C. soyulmuş, çekirdekleri çıkarılmış

ve doğranmış salatalık

1 yemek kaşığı. dilimlenmiş yeni nane veya maydanoz

1 çay kaşığı. kıyılmış sarımsak

1/2 çay kaşığı. tuz

Talimatlar

Açık hava alevli ızgarayı veya fırını sıcak olana kadar önceden ısıtın. Küçük mantarları bırakın
bütün; büyüklerini kocaman bir kaseye ayırın, mantarları, karidesleri yerleştirin,
kabak ve kırmızı soğan. Küçük bir kasede zeytinyağı, limon suyu, sarımsağı karıştırın,
kekik, tuz ve kara biber ve sebzelerin üzerine dökün; iyi olana kadar fırlat-

Machine Translated by Google

kapalı. Sebzeleri ve karidesleri bir sebze alevi ızgarasında veya
bir fırın tavasında raf. Sıcaktan 6'ya kadar barbekü veya sarar
sebzeler ve karidesler yaklaşık 8 dakika karıştırılarak pişirilir
düzenli olarak ve arada bir marine kalıntısı ile fırçalayın. servis yap
salatalıklı yoğurt soslu pide.

Sosu yapmak için küçük bir kapta tüm malzemeleri birleştirin ve iyice karıştırın.
Yaklaşık 1/2 bardak yapar.

Verim: 4 porsiyon

Porsiyon başına rızık verileri: 308 kalori, 25 gr protein, 16 gr yağ

Suçlar / Cremini / İtalyan Kahvesi

Crimini mantarları görünüşte beyaz mantarlarla karşılaştırılabilir.
Bununla birlikte, açık ten renginden donuk koyu renge giden daha koyu bir gölgedir.
Beyazdan daha sıkı bir yüzeye ve daha topraklanmış, daha topraklı bir tada sahiptirler.
mantarlar. Bunlar, beyaz mantarlar için inanılmaz bir alternatif oluşturur.
herhangi bir tarif ve özellikle et ile iyi çalışır.

Crimini mantarları, gerekli olan mükemmel bir selenyum kaynağıdır.
kanser önleme ajanı sisteminin mümkün olan en iyi kapasitesi için
gövde. Selenyum kolon kanserini, eklem ağrısını ve hatta
astım. Crimini mantarları ayrıca özellikle yüksek
Duyarsız sistem için önemli bir mineral olan çinko kaynağı.

Machine Translated by Google

Vejetaryen sevgilisi Hobo Yemeği

Sıcak kömürlerde pişirilen bu akşam yemeği, Boca "et" mantarları ile yapılır.
havuç ve patates.

İçindekiler

İki havuç, kesilmiş

6-8 yeni patates, dörde bölünmüş

1/2 soğan, LG. parçalar

İki arpacık, kesilmiş

2-3 diş sarımsak, LG. parçalar

8-10 cremini mantarı bütün veya bölünmüş

2-4 yemek kaşığı. zeytin yağı

2 yemek kaşığı. tuzsuz yaymak, isteğe bağlı

Bir pkg. katılaştırılmış Boca öğütülmüş "et".

Tuz ve karabiber, tatmak için

Mevsim tuzu, çalıştırın

Talimatlar

Kesilmiş her sebzeyi bir kapta karıştırın. Kaya gibi sağlam iki cep yapın
alüminyum folyo, çarpılır. Tabanda bir bitki tabakasını tespit edin. Katman Boca
sonra "et" öğütün. Son bir sebze katmanı ekleyin. 1-2 yemek kaşığı dökün. zeytin
Her akşam yemeğinde yağ, varsa margarinle lekeleyin. Tuzlu sezon,
karabiber ve mevsim tuzu. Hermetik olarak kapatılmış bir conta yapmak için folyoyu kaplayın.
Yolun bir kısmını çevirerek on beş dakika sıcak kömürler üzerinde pişirin.
Ketçap ile sunun, takdir edin!

Machine Translated by Google

Portabella/Portobello

Portabellas, beyaz mantarlarla daha büyük bir karşılaştırmadır ve bir
6 inç'e kadar ölçüm. Portabella'ların mahvolması daha çok zaman alır.
beyaz veya kırmızı mantarlar. Daha fazla gergin büyümeleri nedeniyle
döngüsü, daha yoğun, daha etli bir yüzeye ve tada sahiptirler, bu da onları lezzetli kılar.
sandviçler.

portabella pizzası

Bu cennet gibi, dış katman çedar, domates ve
mantar, düşük karbonhidratlı bir diyetin parçasıdır.

Malzemeler 1

ila 2 çay kaşığı. sızma zeytinyağı Bir

diş sarımsak, soyulmuş, kıyılmış. 6 oz.

portabella mantarı üstleri (yaklaşık 4), temizlenmiş, sapları boşaltılmış

Tuz ve doğal olarak öğütülmüş karabiber tadı.

12 oz. tahrip edilmiş veya kesilmiş mozzarella çedarı on gevrek fesleğen yaprağı

İki kıtır domates, kesilmiş, kaynatılmış, alevde kavrulmuş veya pişmiş Kekik
yapraklar, isteğe bağlı.

Talimatlar

Izgarayı 450 dereceye kadar önceden ısıtın. Küçük bir kapta yağı ve sarımsağı birleştirin. Ovmak
yağ karışımı ile her tarafta mantar üstleri. Üstleri tespit edin, üst taraf
aşağı, yağlanmış bir ısıtma tabakası üzerinde. Tuz ve karabiberle tatlandırın
diğer yandan kaşar, fesleğen ve domates dilimlerini düzenleyin
mantarların üzerinde. Dilerseniz üzerine kekik serpin. kadar ısıtın
kaşar sıvılaşır, yaklaşık 3 ila 5 dakika. Broilerden çıkarın ve servis yapın.

Machine Translated by Google

Shitake (Meşe/Çin/Kara Orman)

Shitake mantarı üstleri zengin, odunsu bir tada ve narin, yaylı
yüzey. Geniş, ten renginden donuk koyu renge kadar gölgede koşarlar,
şemsiye kalıplı üstler. Shitake mantarları 14 güne kadar dayanabilir ve
Daha sonra atılan saplar çorba stoklarını hazırlamak için kullanılabilir.

Doğu Asya'da uzun süre soğuk algınlığı ve havalandırma ile savaşmak için kullanılır, shitake
mantarların duyarsız sistemi canlandırmaya yardımcı olduğu ortaya çıktı,
kontaminasyonla mücadele edin ve tümörleri önleyin. Shitake ayrıca sağlıklı davranır
Yetersizlikler ve karaciğer hastalıkları.

Miso çorbası

İçindekiler

4 C. su

1-2 C. yarılmış doğal sebzeler (nota bakınız)

1/2 yemek kaşığı. loş doğal tahılın

1/2 inç katı şekiller halinde doğranmış Miso Firm tofu

3 inçlik parça kurutulmuş wakame okyanus büyümesi (çoğu sağlıklı gıdada bulunur)
mağazalar)

İki shitake mantarı, doğal, kurutulmuş (Paket başına önceden ıslatılabilir
yönergeler.)

Talimatlar

Suyu küçük bir tencerede ısıtın. İçine doğranmış sebzeleri ve mantarları ekleyin.
köpüren su. Daha düşük sıcaklık, yayma ve otlar hassas olana kadar güveç
(kullanılan sebzelere bağlı olarak yaklaşık 8-15 dakika). Sonrasında
sebzeler yaklaşık 5 dakika haşlanır, üzerine 1/4 C sıcak sebze koyun
farklı bir kapta tencereden meyve suları. Kaseye miso ekleyin ve karıştırın
miso ıslak yapıştırıcıya dönüşene kadar. Miso karışımı kasesine tofu ekleyin ve
sebzeler hassas olana kadar kaseyi bir kenara koyun. Küçük parçalara saldırın ve ekleyin
çaydanlık.

Sebzelerin hassas olduğu noktada, miso karışımını ekleyin.
tencereye kase. 3-4 dakikayı temsil edelim. Misoyu yüksekte ısıtmamaya çalışın

Machine Translated by Google

sıcaklık, içinde rehberlik eden canlı mikroorganizmaları katledeceği için
emilim ve iyileşme. Bu iyileştirici çorbayı yapmayı hatırlayın
içgüdüsel. Hemen hemen miso ve çeşitli sebze karışımlarını deneyebilirsiniz.
ile ilgili farklı yolları keşfederken vücudunuzun kurnazlığına saygı gösterin.
bu miso çorbası tarifi. Bu şifalı çorbanın kıymetini bilin.

chanterelles

Cantharellus cibarius'un çok sayıda çeşidi yemek pişirmek için harikadır.
en çok tanınan sarı Cantharellus cibarius (tasarlanmıştır). chanterelles
kırılgan bir tada ve daha iyi bir yüzeye sahiptir, bu da onları yumurta yemekleri için ideal kılar
ve pizzada garnitür olarak. Biyolüminesan Jack-O-Lantern Cantharellus cibarius
insanlar için çok zehirli ama öldürücü değil.

Machine Translated by Google

Zencefilli Kar Bezelyesi ve Yabani Mantar

Harika bir garnitür, özellikle de çeşitli yabani otları keşfedebildiğiniz zaman mantarlar.

Malzemeler

1/2 çay kaşığı. kanola veya susam

yağı 3 C. mantar, harmanlanmış (shiitake, chanterelles, kabuklu deniz ürünleri vb.),
kesmek

2 yemek kaşığı. zencefil kökü soyulmuş ve 1/2" koordinat çubukları halinde

kesilmiş 1/2 çay kaşığı zencefil tozu 1/2 çay kaşığı kakule, öğütülmüş

1 çay kaşığı. Mısır nişastası

2 çay kaşığı. pirinç sirkesi

1/2 çay kaşığı. soya sosu, düşük

sodyumlu 3 C. kar bezelyesi, yeni veya katılaştırılmış

15 oz. konserve çocuk mısır

Talimatlar

Bir sote kabını orta-yüksek sıcaklıkta ısıtın ve yağ ekleyin. Sote
mantar, zencefil kökü, zencefil tozu ve kakule 2 dakika,
periyodik olarak karıştırın. Mısır nişastasını sirke ve soya sosunda ayırın. Katmak
mısır nişastası karışımı, kar bezelye ve sote için bebek mısır. Sıcaklık 2-3 dakika
ateşten alıp servis yapın. Sebzeleri fazla pişirmeyin.

Porçini

Düzenli olarak yemek pişirmek için belki de en iyi mantar olduğu düşünülen porcini
mantarlar kalın, önemli ve esnektir. İtalyan aşçıları sık sık
mantarı nipetella adı verilen odunsu kekik çeşitleriyle baharatlayın.
Mantarın sağlığı göz önüne alındığında, porçini kurutulduğunda çok iyi sonuç verir.
(tasavvur edilen).

Machine Translated by Google

Yabani Mantarlı Erişte

Bu, çeşitli çeşitler alabileceğiniz yıl ortası için inanılmaz bir yemektir.
mahallenizin çiftçi pazarındaki yabani mantarları.

Malzemeler 1

libre erişte (gevrek veya katılaştırılmış)

12 oz. mantarlar (Portobello, shiitake veya porcini), doğranmış 8

yemek kaşığı. margarin

2 yemek kaşığı. tavuk stoğu

2 yemek kaşığı. hamburger suları

2 yemek kaşığı. maydanoz, doğranmış

Tatmak için biber ve tuz

Talimatlar

Margarini bir tavada sıvılaştırın. Mantarları ekleyin ve kızarana kadar soteleyin.
sadece hassas. Çorbaları ve maydanozu ekleyin. Erişteleri bir tencerede pişirin
farklı tencere. Mantar sosu ile kanal ve fırlatın. eğer sıcak
gerekli. Baharatları kontrol edin. Sıcak servis yapın.

Verim: 4 porsiyon

istiridye

İstiridye mantarları dolgun, yivli üst kısımlara sahiptir ve birçok kişi tarafından çevik olarak tasvir edilir.
Düzenli olarak ağaçların kenarlarında büyüyen bu mantarlar genellikle
beyaz; ancak, aynı şekilde daha büyüleyici tonları da içerebilirler.
pembe veya sarı gibi vahşi ile ilgili olarak. Yumuşak bir tada sahiptirler ve
herhangi bir mantarın en pürüzsüz yüzeyi.

İstiridye mantarı, canlıya neredeyse eşdeğer bir protein kalitesine sahiptir.
yağ olmadan çıkarılan protein. Bu mantarlar ayrıca
kolesterolü nötralize ettiği gösterilmiştir.

Machine Translated by Google

Kavrulmuş Mantar ve Kestane Çorbası Rezene

Bu karmaşık çorba, üç çeşit mantar kullanır ve
Rezene, ona bir tür verir, aynı zamanda güçlendiricidir - pürüzsüz bir çorba.

Malzemeler Üç

rezene soğanı sapları eşit parçalara bölünmüş

3 yemek kaşığı. zeytin yağı

1/4 çay kaşığı. okyanus tuzu

1/8 çay kaşığı. kara biber

3 yemek kaşığı. margarin

Bir adet doğranmış beyaz soğan

Üç diş sarımsak, kıyılmış 1/2 çay

kaşığı. dilimlenmiş kekik 1 7 oz.

konteyner bütün soyulmuş kestane 2 10 oz. paket

beyaz yakalamak mantar, 8 oz kesin. istiridye mantarı,

kesilmiş

8 oz. Cantharellus cibarius mantarı, kesilmiş

1 çay kaşığı. okyanus tuzu

1/4 çay kaşığı. kara biber

iki qt. tavuk suları

1/3 C. önemli krema

Talimatlar

400 dereceye kadar ısıtma ızgarası. Rezene soğanlarını kesin, sapları kesin,
orta, kesilmiş tarafı yukarı bakacak şekilde hazırlanan sayfaya yerleştirin. Zeytinyağlı duş,
1/4 çay kaşığı serpin. Okyanus tuzu ve 1/8 çay kaşığı. Kara biber. kadar pişirin
hassas, 30 dakika. 8 litrelik tencerede margarini sıvılaştırın, soğanı ve
sarımsak, 5 dakika pişirin. Kekik, kestane, beyaz yakalama mantarları içerir,

Machine Translated by Google

kabuklu deniz mantarı, Cantharellus cibarius mantarı, okyanus tuzu ve karabiber. Mantarlar kuruyana kadar pişirin, 15 dakika.

1 C. kestane ve mantarları boşaltın, kabaca doğrayın ve saklayın süsleyen. 2 litre tavuk suyunu tencereye boşaltın, köpürmeye bırakın. Isıyı azaltın, 15 dakika güveç yapın. Isıdan uzaklaştırın. Blender kullanarak, püre pürüzsüz olana kadar çorba. 1/3 C'lik az miktarda kremayla karıştırın, sıcak tutun.

Servis yapmak için: Yoğun merkezi rezene parçalarından çıkarın ve atın, eğik çizgi Rezene. Çorbayı kaselere paylaştırın. Her sunumu zeytinyağı ile serpin ve rezene ve mantar karışımı ile süsleme.

Verim: 12 porsiyon

Morel

Morel mantarlarının petekleri andıran elastik üstleri vardır ve kısa, kalın kaynaklanıyor. Etiğin zengin, cevizli bir tadı ve güçlü, odunsu bir kokusu vardır. Bir Sahte Morel (hayali) olarak adlandırılan morel çeşitleri yıkıcıdır çiğ yenildiğinde zararlıdır, ancak bireysel olarak bir incelik olduğu düşünülür. pişirmenin ardından dünyanın parçaları.

Machine Translated by Google

Yabani Mantarlı Kırmızı Şaraplı Kızarmış Tavşan

İçindekiler

Servis parçalarına ayrılmış iki gevrek tavşan

Turşu:

Bir orta boy soğan, kesilmiş

1 C. kırmızı şarap, örneğin, Syrah veya Cotes-du-Rhone

1 yemek kaşığı. zeytin yağı

Üç diş sarımsak, ezilmiş

Dört ardıç meyvesi, kızarmış ve kaba öğütülmüş

İki biberiye dalı, kabaca bölünmüş

iki dal kekik

Hakiki tuz ve doğal öğütülmüş kara biber

Kızartma:

1 yemek kaşığı. zeytinyağı veya

değişken Bir yükleme C.

doğranmış havuç İki diş sarımsak, ince

kıyılmış 3 veya 4 su bardağı kurutulmuş porcini mantarı, yıkanmış ve 30 dakika boyunca ıslatılmış
1/2 C. sıcak tavuk suyu veya su

2 C. kırmızı şarap, örneğin, Syrah veya Cotes-du-Rhone

1/2 C. bağlantı noktası

2 C. tavuk suları veya konserve düşük sodyumlu çorba

Dört kekik sapı 6 seviyeli maydanoz sapı Bir adet pırasa

tepesi

İki daraltır yaprak

3 yemek kaşığı. tuzsuz margarin

Machine Translated by Google

1/4 lb. gevrek porcini, morel, Cantharellus cibarius veya cremini mantarı,

kesilmiş Kaşık-ekmek Süslemek için dilimlenmiş düz yaprak maydanoz, fesleğen

veya kekik

Talimatlar

Saçı sığ bir ateşe veya başka bir alıcı olmayan tabağa yerleştirin. Biraz
kase, tüm marine malzemelerini birleştirin. Marinayı üzerine dökün
Bunny, üzerini örtecek, yayılacak ve 6-24 saat buzdolabında marine edecek.
Tavşanı turşudan çıkarın ve güvenli bir yere koyun. germek
sebzeleri koruyarak bir kasede marine edin; sıvıyı ve bitkileri bir
Güvenli yer.

Izgarayı 325 dereceye kadar önceden ısıtın. Tavşan parçalarını kurulayın ve baharatlayın
tuz ve karabiber ile. Fırına dayanıklı derin bir tavada veya Hollandalı
soba, yağı orta-yüksek sıcaklıkta ısıtın.

Tavşan parçalarını kümeler halinde, sürüye sürülmemesine dikkat ederek ekleyin.
tavaya alın ve bir kez çevirin, parlak koyu renkli olana kadar çevirin, 10-12
dakika; yağın vermemesi amacıyla sıcaklığı dikkatli bir şekilde tarayın.
gerekirse gruplar arasında daha fazla yağ dahil olmak üzere tüketin. tavşanı hareket ettir
bir hazırlama yaprağının üzerine yerleştirilmiş bir rafa.

Kekik, maydanoz, üst ve düz yaprakları birbirine bağlayarak bir demet yapın
Garni ve güvenli bir yere koy. Havuç, sarımsak ve tutulan sebzeleri ekleyin
Marine edip tavaya alıp orta ateşte pişene kadar pişirin.

yumuşatılmış, yaklaşık 10 dakika. Kurutulmuş mantarları ve sıvılarını ekleyin,

şarap ve liman ve marine edilmiş sıvı. Güveçte getir ve
herhangi bir köpüğü sıyırın. Stoku, Garni'yi ve tavşanı dahil edin ve
bir güveye geri dön. Üst veya alüminyum folyo ile sıkıca yayın ve
ocak — 15 dakika pişirin.

Kanat parçalarını boşaltın ve güvenli bir yere koyun. kavurmaya devam et
tavşanın geri kalanı 30-40 dakika veya hassas olana kadar. Tavşan parçalarını hareket ettirin
bir tabağın üzerine yerleştirilmiş bir raf.

Tavayı bir brülörün yarısına ve yarısına yerleştirin (bu,
yağ daha basit) ve orta-yüksek sıcaklıkta kaynama noktasına kadar ısıtın.
Kabarcık önemli ölçüde azalır, ara sıra kaymaz. Bu noktada,

Machine Translated by Google

sıvıyı sebzeleri tutarak bir tencereye süzün. Paketi imha edin
Sebzeleri bir gıda bitkisi ile garni ve püre haline getirin. İçine sebzeleri ekleyin
tavaya koyun, bir güveç yapın ve sos yeterince kalın olana kadar azaltın.
bir kaşık örtmek için. Tatlandırıcıyı değiştirin.

Bu arada küçük bir sote kabında margarini orta hararetli ateşte yumuşatın.
Gevrek mantarları ekleyin ve bir kısmı kadar soteleyin.
meyve suları boşaltılır; ancak, hala sağlamlar, 3-4 dakika.

Sıcaktan uzaklaştırın. Servis yapmadan hemen önce tavşanı sosun içinde tekrar ısıtın.

Her tabağın odak noktasına bir kaşık ekmek koyun ve
tavşan ve mantar ile çevreleyin. Sosu tavşanın üzerine kaşıkla
ve kesilmiş otlar ile zenginleştirme.

Verim: 6 porsiyon.